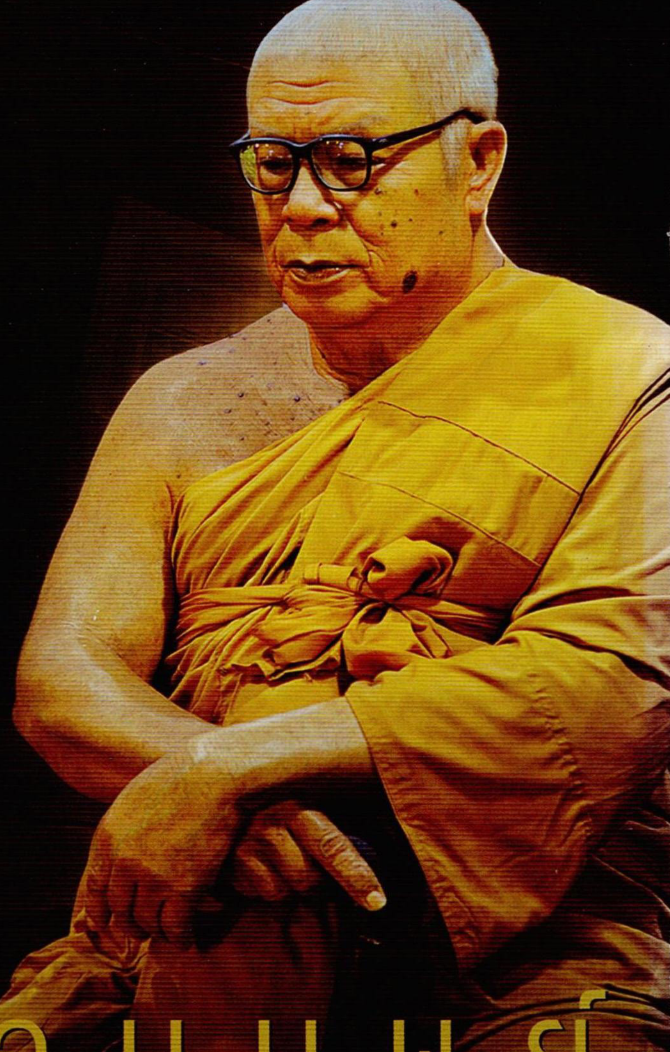
๑๑๘ ปี ชาตกาล อาจริยบูชา ๒๕๖๓



คู่มือมนุษย์

จากธรรมชาติ (๒๗ พ.ค.๒๔๔๙) : คืนสู่ธรรมชาติ (๘ ก.ค.๒๕๓๖)

๑๑๘ ปี ชาตกาล อาจริยบูชา ๒๕๖๓ คู่มือมนุษย์ พุทธทาสภิกขุ
ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม จัดพิมพ์

คู่มือมนุษย์

(ฉบับสาระสำคัญ)

หนังสือที่เป็นบันไดขั้นแรกของการศึกษาธรรมะ

จัดพิมพ์เป็นอาจริยบูชา

๑๑๔ ปี ชาตกาล

พระธรรมโกศาจารย์ : พุทธทาสภิกขุ

จากธรรมชาติ : ๒๗ พฤษภาคม ๒๔๔๙

คืนสู่ธรรมชาติ : ๘ กรกฎาคม ๒๕๓๖

ข้าพเจ้าขอแสดงความหวังอย่างยิ่งไว้ในที่นี้ด้วยว่า หนังสือเล่มนี้จักเป็นบันไดขั้นต้น หรือเป็นหนังสือเล่มแรก ที่ถ้าได้ศึกษาให้ละเอียดลออแล้ว จะสะดวกแก่การศึกษาธรรมะในขั้นสูง เรื่องอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าเคยแสดงไว้ในที่ต่าง ๆ สืบไปโดยแน่นอน

คำนำ

ในบรรดาหนังสือธรรมะทั้งหมดขององค์การฟื้นฟูพุทธศาสนา หนังสือ **"คู่มือมนุษย์" ได้รับความนิยมชมชอบจากชาวพุทธอย่างกว้างขวางมากที่สุด** ถึงกับมีผู้นำเอาไปแปลเป็นภาษาต่างประเทศ เช่น ในสิงคโปร์ อเมริกา ลาว และในประเทศไทยเอง ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านพุทธทาสได้บรรยายเรื่องอันสำคัญที่สุดที่มนุษย์ทุกคนควรจะรู้ และควรจะปฏิบัติตามให้ได้ จึงจะไม่เสียชาติที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

หากท่านผู้ใดไม่มีเวลาอ่านหนังสือธรรมะเล่มอื่นๆ ก็ขอให้หาโอกาสอ่าน "คู่มือมนุษย์" อย่างน้อยสักครั้งหนึ่ง ยิ่งได้อ่านเร็วเท่าใดก็จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของท่านเร็วขึ้นเท่านั้น เพราะท่านจะได้รู้เคล็ดลับของการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างไม่มีความทุกข์ มีแต่ความสุขทางใจ ทั้งนี้ก็เนื่องจากหลักธรรมที่แสดงไว้ในหนังสือเล่มนี้ จะทำให้ผู้อ่านได้พบกับความเป็นอิสระทางใจอย่างแท้จริง ซึ่งท่านไม่เคยได้พบมาก่อน

หนังสือเล่มนี้จะชี้ให้เห็นด้วยว่า พุทธศาสนาที่แท้นั้น พระพุทธเจ้าเริ่มสอนเรื่องอะไร และผลของการปฏิบัติตามคำสอนจะเป็นอย่างไรในที่สุด หากคำสอนของผู้ใดผิดไปจากหลักที่อธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ ก็ถือได้ว่านั่นไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า

ปุ่น จงประเสริฐ
องค์การฟื้นฟูพุทธศาสนา

หนังสือมหัศจรรย์
ช่วยชีวิตคนและสังคมให้รอด

โดย : วิโรจน์ ศิริอัฐ
ประธานมูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ (ผชป.)

แม้ว่าบิดามารดาและบรรพบุรุษของข้าพเจ้า จะนับถือพุทธศาสนา เมื่อเยาว์วัยข้าพเจ้าก็เคยไปวัดทำบุญไหว้พระกับท่าน แต่ก็ไม่รู้ความหมายของการกระทำนั้นเลย แต่เมื่อข้าพเจ้าเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ครั้งหนึ่งเคยคิดว่าศาสนาไม่จำเป็นแก่คนเราเลย โดยคิดว่า คนเราหากมีเงินเพื่อซื้อหาสิ่งที่ตนปรารถนาก็เป็นการเพียงพอแล้ว และยังเห็นไปว่าหากไปมีศาสนาเข้า จะเป็นการเพิ่มภาระหน้าที่โดยไม่จำเป็นเลย ข้าพเจ้าจึงกลายเป็นคนไม่มีศาสนาอยู่ระยะหนึ่ง

ต่อมาข้าพเจ้าเกิดความคิดขึ้นว่า **คนเรานี้ไม่เห็นมีอะไร?** วันหนึ่งๆ เช้าขึ้นก็ กิน-ทำงาน-เที่ยวเตร่-เสพกาม-นอน ซ้ำๆ ซาก ๆ ไม่เห็นมีแก่นสารอะไรเลย ถ้าเป็นเช่นนั้นคนเราเกิดมาทำไม? ทุกวันนี้เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไรกันแน่? ข้าพเจ้าตั้งปัญหาถามตนเอง และปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย เช่นว่า **ชีวิตคืออะไร? ทำอย่างไร? จึงจะได้หรือพบสิ่งที่ชีวิตต้องการนั้น?** แต่ข้าพเจ้าก็ไม่สามารถตอบปัญหาชีวิตดังกล่าวได้

“ปลายปี พ.ศ. ๒๕๐๑” ข้าพเจ้าโชคดีอย่างประหลาด ที่ได้พบหนังสือเล่มนี้ ชื่อแปลกดี **“คู่มือมนุษย์”** มนุษย์จำต้องมีคู่มือด้วยหรือ? ข้าพเจ้าเป็นมนุษย์หรือเปล่า? ขณะนั้นข้าพเจ้าเข้าใจเอาง่ายๆ ว่าคนคือมนุษย์ มนุษย์ก็คือคนไม่ต่างกัน (ซึ่งความจริงต่างกันไกล) ข้าพเจ้าได้อ่านเพียงจบแรก ข้าพเจ้าก็ได้แนวคำตอบในปัญหาชีวิตดังกล่าวเป็นแนวลางๆ ขึ้นมาบ้าง แต่เมื่อได้อ่านเที่ยวต่อ ๆ ไป **คำตอบในปัญหาชีวิตดังกล่าวก็กระจ่างขึ้นทุกที**

เมื่อข้าพเจ้าได้ศึกษา **“คู่มือมนุษย์”** และงานของท่านพุทธทาสภิกขุมาพอสมควร ข้าพเจ้าจึงรู้ว่าเดิมข้าพเจ้าเป็นอะไรก็บอกไม่ถูก แต่ก็เหมือนกับสัตว์เดรัจฉานอยู่ ๔ ประการ คือ รู้จักแต่เรื่องกลัว กิน นอน เสพกาม คิดแต่เรื่องทรัพย์สินเงินตราและอุปกรณ์ ให้ได้สิ่งดังกล่าวเท่านั้น แต่เมื่อข้าพเจ้าได้ศึกษาธรรมะ จึงทราบว่าทรัพย์เป็นเพียงเครื่องนำมาซึ่งความปลื้มใจแบบชาวโลกเท่านั้น แต่ไม่ทำให้คนแตกต่างจากสัตว์เดรัจฉาน

มนุษย์คือผู้มีใจสูง ชนิดที่กิเลส ตัณหา อุปาทานอันเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ท่วมทับไม่ได้ เมื่อท่วมทับไม่ได้เขาผู้มีใจสูงก็เป็นผู้ชนะทุกข์ ปราศจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังนั้นสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้นั้นก็คือความไม่มีทุกข์ โดยเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์นั่นเอง

บัดนี้ข้าพเจ้าภาคภูมิใจอย่างเหลือเกิน ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์สมตามความหมายของคำๆ นี้ และได้พบพระพุทธศาสนา ตรงกันข้าม หากข้าพเจ้าไม่ได้พบพระพุทธศาสนาหรือแนวทางชีวิตดังกล่าวมาแล้ว **ข้าพเจ้าก็เสียชาติเกิด.**

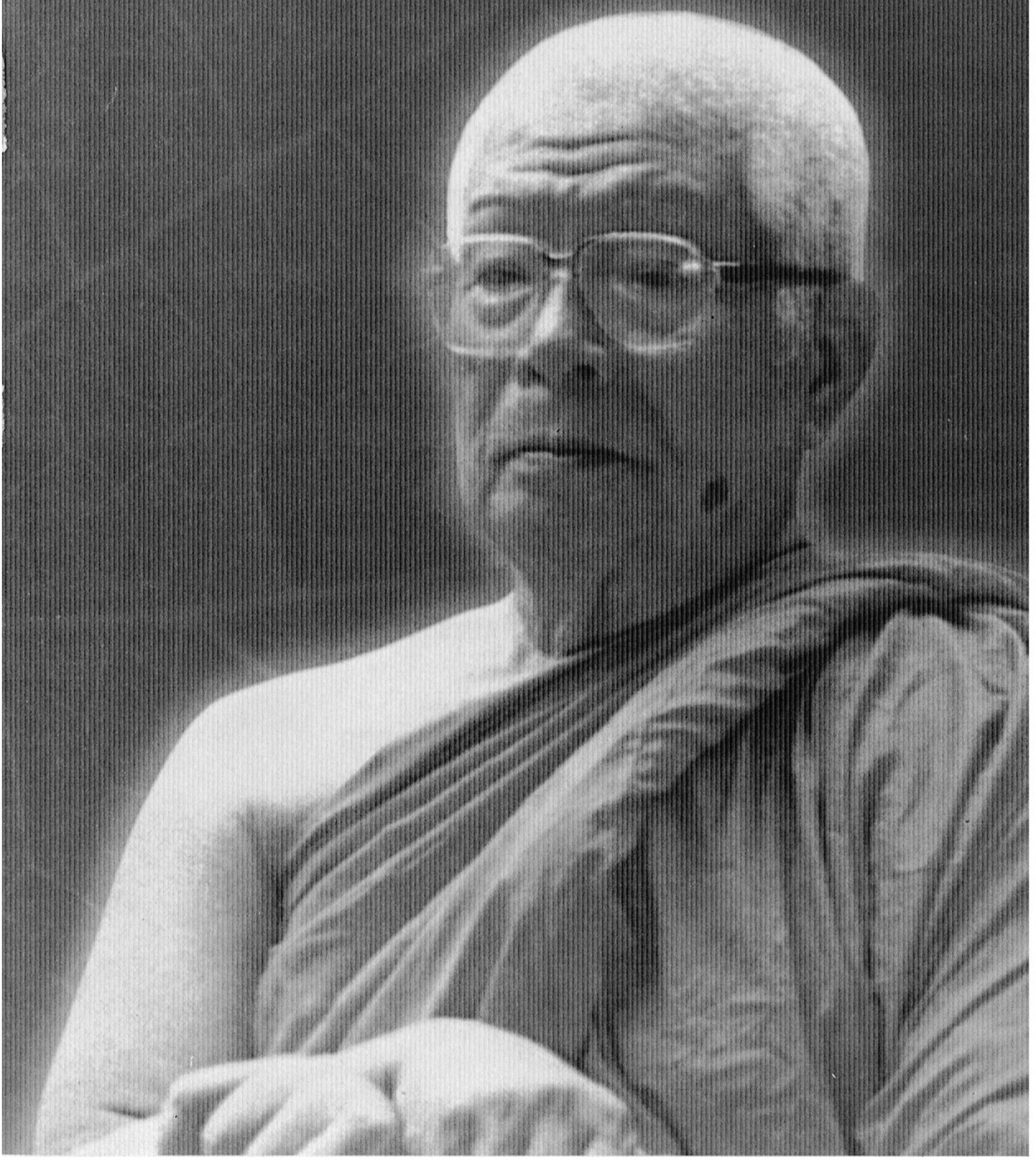
สารบัญ

คู่มือมนุษย์

ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ

ในหมู่มนุษย์ คนประเสริฐ คือคนที่ฝึกดีแล้ว

พุทธพจน์



เป็นมนุษย์หรือเป็นคน

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยูง มีดี ที่แววขน
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน
ย่อมเสียที ที่ตน ได้เกิดมา

ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ
ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา
เพราะทำถูก พูดถูก ทุกเวลา
เปรมปรีดา คืนวัน สุขสันต์จริง

ใจสกปรก มืดมัว และร้อนเร่า
ใครมีเข้า ควรเรียก ว่าผีสิง
เพราะพูดผิด ทำผิด จิตประวิง
แต่ในสิ่ง นำตัว กลั้วอบาย

คิดดูเถิด ถ้าใคร ไม่อยากตก
จงรีบยก ใจตน รีบขวนขวาย
ให้ใจสูง เสียได้ ก่อนตัวตาย
ก็สมหมาย ที่เกิดมา อย่าเชือนเอย ฯ

พุทธทาสภิกขุ

คู่มือมนุษย์

เรื่องที่ : ๑

ท่านชอบพุทธศาสนาในเหลี่ยมไหน

ถ้าเราเปิดดูหนังสือทุกเล่มที่เขียนกันในสมัยปัจจุบัน อันว่าด้วย...**ต้นเหตุของการเกิดศาสนาแล้ว** ก็จะเห็นว่าเขาเขียนไว้เหมือนๆ กัน คือ ตรงกันที่ว่าคนป่าดั้งเดิมกลัวฟ้าผ่า ฟ้าร้อง กลัวความมืด กลัวพายุ กลัวสิ่งต่างๆ ที่อยู่เหนือความเข้าใจหรือความต้านทานของคนป่าเหล่านั้น และวิธีจะหลบหลีกอันตราย ก็คือต้องแสดงอาการยอมแพ้ หมอบราบ อ้อนวอนบูชา แล้วแต่คนฉลาดที่สุดในสมัยนั้นเห็นว่าจะต้องทำตามที่ตนนึกว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือผีเหล่านั้นจะชอบใจ นี่นับว่า**ศาสนาเกิดขึ้นมาในโลกด้วยอำนาจของความกลัว** และมีการปฏิบัติไปตามความกลัว. ๑

ความกลัวของคนชั้นหลังๆ เลื่อนสูงขึ้นมาถึงกลัวความทุกข์ชนิดที่อำนาจทางวัตถุช่วยเหลือไม่ได้ เช่น ความเกิด แก่ เจ็บตาย ความหม่นหมองมืดมัวเพราะอำนาจของ ความอยาก ความโกรธ ความหลงผิด ซึ่งแม้คนจะมีอำนาจหรือมีเงินทองสักเท่าไร ก็ไม่สามารถระงับอาการอันโหดร้ายของความทุกข์เหล่านี้ได้; ประเทศ



อินเดียเป็นประเทศเจริญด้วย นักคิด นักค้นคว้า ผู้มีสติปัญญาทั้งหลายจึงมีผู้ละทิ้ง การไหว้บรรดาสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาเป็นการค้นหาวิธีเอาชนะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือเอาชนะความอยาก ความโกรธ ความหลงผิดให้ได้. นี่นับว่าเป็น**บ่อเกิดของศาสนาที่สูงขึ้นไปในทางปัญญา** ในที่สุดก็ได้พบวิชาที่เอาชนะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือชนะกิเลสต่างๆ ได้. ๒

สำหรับพระพุทธศาสนา ก็มีมูลมาจากความกลัวแบบหลังนี้เหมือนกัน : **พระพุทธเจ้า**เป็นผู้พบวิธีที่จะเอาชนะสิ่งที่คนกลัวได้เต็มตามความประสงค์ และเกิดวิธีปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ชนิดที่เรียกว่า **พุทธศาสนา** พุทธศาสนา แปลว่า ศาสนาของผู้รู้ เพราะ **พุทธะ** แปลว่า ผู้รู้ คือ รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงว่าอะไรเป็นอะไร จึงสามารถปฏิบัติต่อสิ่งทั้งปวงได้ถูกต้อง เพราะฉะนั้น **พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่อาศัยสติปัญญา; หรืออาศัยวิชาความรู้ที่ถูกต้องเพื่อทำลายความทุกข์ และต้นเหตุของความทุกข์นั้น.** ๓

การทำพิธีรีตองเพื่อบูชาบวงสรวงอ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นไม่ใช่พุทธศาสนา พระพุทธเจ้าไม่รับเข้ามาไว้ในศาสนาของพระองค์ เพราะเป็นสิ่งที่น่าขบขันน่าหัวเราะ และถือเอาเป็นที่พึ่งอันแท้จริงไม่ได้; พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธการกระทำเช่นนั้นโดยสิ้นเชิง. ๔

มีคำกล่าวในพระพุทธศาสนาว่า **"ความรู้ ความฉลาด และความสามารถที่จะทำให้สำเร็จประโยชน์นั้นแหละ เป็นตัวฤกษ์ที่ดีอยู่ในตัวมันเองแล้ว ดวงดาวในท้องฟ้าจะทำอะไรได้ : ประโยชน์**



ที่ควรจะได้ ก็จะผ่านพ้นคนโง่ๆ ที่มัวแต่นั่งคำนวณดวงดาวในท้องฟ้าไปเสียสิ้น" ดังนี้; และว่า **"ถ้าน้ำศักดิ์สิทธิ์ในแม่น้ำคงคาจะทำให้คนหมดบาปหมดทุกข์ได้แล้ว พวกเต่า ปู ปลา หรือ หอย ที่อาศัยอยู่ในแม่น้ำหรือสระอันศักดิ์สิทธิ์นั้น ก็จะหมดบาปหมดทุกข์ไปได้ด้วยน้ำนั้นเหมือนกัน";** หรือ **"ถ้าหากคนจะพ้นทุกข์ได้ด้วยการบวงสรวงบูชาอ้อนวอนเอาๆ แล้ว ในโลกนี้ก็จะไม่มีใครมีความทุกข์เลย เพราะว่าใครๆ ต่างก็บูชาอ้อนวอนเป็น".** ๕

โดยเหตุที่ยังมีคนที่มีความทุกข์ทั้งที่ได้ทำการไหว้บูชา หรือทำพิธีรีตองต่างๆ อยู่ จึงถือว่าไม่เป็นหนทางที่จะเอาตัวรอดได้ ฉะนั้นเราจะต้องพิจารณาโดยละเอียดลออให้รู้ให้เข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร แล้วปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ให้ถูกต้อง. ๖

พุทธศาสนาไม่ประสงค์การคาดคะเน หรือทำอย่างที่เรียกกันว่าเผื่อจะเป็นอย่างนี้ : เราจะทำไปตรงๆ ตามที่มองเห็นด้วยปัญญาของตัวเองโดยไม่ต้องเชื่อคนอื่น. แม้จะมีคนอื่นมาบอกให้ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องเชื่อเขาทันที : เราจะต้องฟังและพิจารณาจนเห็นจริงว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปได้แล้วจึงจะเชื่อ และพยายามทำให้ปรากฏผลด้วยตนเอง. ๗

ศาสนาเหมือนกับของหลายเหลี่ยม : ดูเหลี่ยมหนึ่งมันก็เป็นอย่างหนึ่ง ดูอีกเหลี่ยมหนึ่งมันก็อีกอย่างหนึ่ง, แล้วแต่ว่าบุคคลนั้นจะถือหลักการคิดในแนวไหน ก็จะเห็นศาสนาเดียวในลักษณะที่แตกต่างกันได้; แม้พุทธศาสนาก็ตกอยู่ในลักษณะเช่นนี้. ๘



คนเรานั้นย่อมเชื่อความคิดความเห็นของตัว เพราะฉะนั้น **ความจริงหรือสัจจะสำหรับคนหนึ่งๆ นั้น มันก็อยู่ตรงที่ว่าเขาเข้าใจและมองเห็นเท่าไรเท่านั้นเอง;** สิ่งที่เรียกว่า "ความจริง" ของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน. คนเราเข้าถึงปัญหาหนึ่งๆ ได้ตื้นลึกกว่ากัน หรือด้วยลักษณะที่ต่างกัน และด้วยสติปัญญาที่ต่างกัน. สิ่งใดที่อยู่เหนือสติปัญญาความรู้ความเข้าใจของตน หรือตนยังไม่เข้าใจ คนนั้นก็ไม่ถือว่าเป็นความจริงของเขา. ถ้าเขาจะพลอยว่าจริงไปตามผู้อื่น เขาก็รู้สึกอยู่แก่ใจว่าไม่เป็นความแท้ความจริงของเขาเลย. ๙

ความจริงของคนหนึ่งๆ นั้นจะเดินคืบหน้าได้เสมอ ตามสติปัญญา ความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นทุกๆ วัน จนกว่าจะถึงความจริงขั้นสุดท้าย. คนเรามีการศึกษามาต่างกันและมีหลักพินิจพิจารณาสำหรับจะเชื่อต่างๆ กัน ฉะนั้นถ้าเอาสติปัญญาที่ต่างกันมาดูพุทธศาสนา ก็จะเกิดความคิดเห็นต่างกันไป; ทั้งนี้เพราะว่าพุทธศาสนาก็มีอะไรๆ ครบทุกอย่างที่จะให้คนดู. ๑๐

ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว **พุทธศาสนาก็คือวิธีปฏิบัติเพื่อเอาตัวรอดจากความทุกข์** โดยการทำให้รู้ความจริงว่าอะไรเป็นอะไรตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงทำได้ก่อน และได้ทรงสอนไว้. แต่คัมภีร์ทางศาสนานั้นย่อมมีอะไรๆ เพิ่มขึ้นได้ทุกโอกาสที่คนชั้นหลังเขาจะเพิ่มลงไปได้. พระไตรปิฎกของเราก็ตกอยู่ในฐานะอย่างเดียวกัน : คนชั้นหลังๆ เพิ่มเติมข้อความเข้าไปตามความเห็นว่าจำเป็นสำหรับ



ยุคนั้นๆ เพื่อจะช่วยให้คนมีศรัทธามากขึ้น หรือกลัวบาปรักบุญกันมากขึ้น ซึ่งอาจจะมากเกินขอบเขต จนกระทั่งเกิดการเมาบุญกันใหญ่. ๑๑

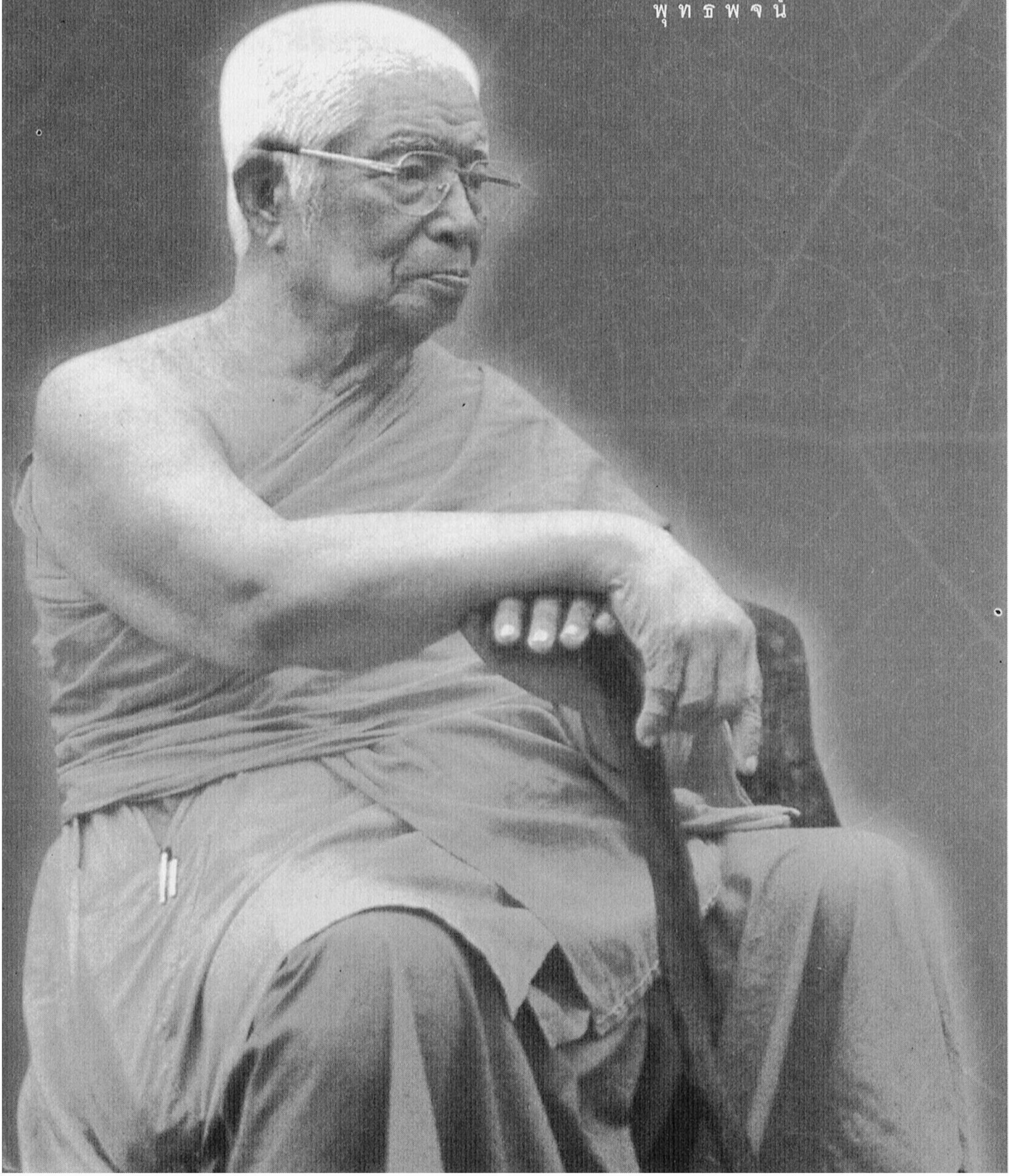
ทั้งหมดนี้เป็นการชี้ให้เห็นว่า **สิ่งที่เรียกว่าพุทธศาสนานั้นมีลักษณะหลายเหลี่ยมหลายมุม** เหมือนกับภูเขาลูกเดียว มองจากทิศต่างๆ กัน ก็เห็นรูปต่างๆ กัน ได้ประโยชน์ต่างๆ กัน แล้วแต่ใครจะมองอย่างไร. **แม้พระพุทธศาสนาจะมีมูลมาจากความกลัว ก็ไม่ใช่ความกลัวที่โง่เขลาของคนป่าคนเถื่อน จนถึงกับนั่งไหว้รูปเคารพไหว้สิ่งที่มีปรากฏการณ์แปลกๆ;** แต่เป็นความกลัวชนิดที่สูงด้วยสติปัญญา คือ กลัวว่าจะไม่ได้รอดพ้นไปจากการบีบคั้นของความเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือความทุกข์ทั้งหลายที่เรามองเห็นๆ กันอยู่. ๑๒

พุทธศาสนาตัวแท้ ไม่ใช่หนังสือ ไม่ใช่คัมภีร์ ไม่ใช่เสียงบอกเล่าตามพระไตรปิฎกหรือตัวพิธีรีตองต่างๆ ซึ่งไม่ใช่ตัวแท้ของพระพุทธศาสนา ตัวแท้ต้องเป็น**ตัวการปฏิบัติด้วย กาย วาจา ใจ** ชนิดที่จะทำลายกิเลสให้ร่อยหรอหรือสิ้นไปในที่สุด : ไม่จำเป็นต้องเนื่องด้วยหนังสือ ด้วยตำรา ไม่ต้องอาศัยพิธีรีตองหรือสิ่งภายนอก เช่น ผีสางเทวดา แต่ต้องเนื่องด้วยกายวาจาใจโดยตรง คือ ต้องบากบั่นกำจัดกิเลสให้หมดสิ้น จนเกิดความรู้แจ่มใส สามารถทำอะไรให้ถูกต้องได้ด้วยตนเอง ไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นตั้งแต่ต้นจนอวสาน. นี่แหละคือตัวแท้ของพระพุทธศาสนา. ๑๓

ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารึ

ธรรมนั่นแหละ ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

พุทธพจน์



คู่มือมนุษย์

เรื่องที่ : ๒

พุทธศาสนามุ่งชี้อะไรเป็นอะไร

พุทธศาสนา คือ **วิชารวมทั้งระเบียบปฏิบัติสำหรับจะให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร.** ขอให้เข้าใจในคำจำกัดความนี้ให้มากเป็นพิเศษ เพื่อที่จะเข้าใจพุทธศาสนาได้โดยเร็วและโดยง่าย. ๑๔

ท่านทั้งหลายลองพิจารณาดูว่าท่านรู้จักอะไรเป็นอะไรกันหรือเปล่า. แม้จะรู้ว่าตัวเองเป็นอะไร, ชีวิต การงาน หน้าที่ อาชีพ เงินทองข้าวของ เกียรติยศ ชื่อเสียงคืออะไรก็ตาม ใครกล้ายืนยันว่ารู้ถึงที่สุดบ้าง. **ถ้าเรารู้ว่าอะไรเป็นอะไรจริงๆ แล้ว เราย่อมไม่ปฏิบัติผิดต่อสิ่งทั้งปวง.** เมื่อปฏิบัติถูกแล้วก็เป็นอันแน่นอนว่าความทุกข์จะเกิดขึ้นไม่ได้. เดี๋ยวนี้เรายังไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร เราจึงปฏิบัติผิดไม่มากก็น้อย; ความทุกข์ก็เกิดขึ้นตามส่วน. การปฏิบัติหลักของพระพุทธศาสนาก็คือปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าสิ่งทั้งปวงคืออะไร; เมื่อรู้แจ้งแท้จริงก็ย่อมหมายถึงการบรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่งหรือถึงขีดสุด เพราะความรู้นั้นเองเป็นตัวทำลายกิเลสไปในตัว. ๑๕



เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอะไรจริงๆ แล้ว ความเบื่อหน่ายคลายความอยาก และความหลุดพ้นทุกข์ **ย่อมจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ** : เราทำความเพียรปฏิบัติก็แต่ขั้นที่ยังไม่รู้อะไรเป็นอะไรกันเท่านั้น โดยเฉพาะก็ในขั้นที่ยังไม่รู้ว่าสิ่งทั้งหลายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน. ขณะนี้เราไม่รู้ว่าชีวิตหรือสิ่งทั้งปวง ที่เรากำลังหลงรักใคร่ยินดีนี้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงหลงรักยินดีติดพันยึดถือในสิ่งเหล่านั้น. ครั้นรู้จริงตามวิธีของพระพุทธศาสนา คือมองเห็นชัดว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรน่าผูกมัดตัวเราเข้าไปกับสิ่งนั้นๆ จริงๆ แล้ว จิตก็จะเกิดความหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาทันที. ๑๖

ขอยืนยันในคำจำกัดความข้อนี้ ว่าเป็นคำจำกัดความที่เพียงพอและเหมาะสม สำหรับท่านทั้งหลายจะเอาไปใช้สำหรับดำเนินการปฏิบัติของตน; เพราะเหตุว่าหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งพระไตรปิฎก ก็ล้วนแต่เป็นการบ่งระบุให้รู้ว่า**อะไรเป็นอะไร**เท่านั้นเอง เช่น หลักเรื่องอริยสัจจ์ ๔ ประการ ซึ่งจะนำมาเปรียบกับคำจำกัดความดังกล่าว เพื่อดูว่าจะลงรอยกันได้เพียงใด. ๑๗

อริยสัจจ์ข้อที่ ๑ แสดงว่าสิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์. นี่ก็คือบอกตรงๆ ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอะไรนั่นเอง. สิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจ แต่คนทั้งหลายไม่รู้ไม่เห็นว่าสิ่งทั้งปวงเป็นความทุกข์ จึงได้มีความอยากในสิ่งเหล่านั้น. ถ้ารู้ว่ามันเป็นทุกข์

ไม่น่าอยาก และไม่น่ายึดถือ ไม่น่าผูกพันตัวเองเข้ากับสิ่งใดแล้ว เขาก็คงจะไม่อยาก. ๑๘

อริยสัจจ์ข้อที่ ๒ แสดงว่าความอยากด้วยอวิชชานั้นเป็นเหตุของความทุกข์. คนทั้งหลายก็ยังไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจว่าความอยากนี่แหละเป็นตัวต้นเหตุของความทุกข์ใจ จึงได้พากันอยากนั่นอยากนี่ร้อยแปดพันประการ เพราะไม่รู้ว่าความอยากด้วยอำนาจอวิชชานั้นคืออะไร. ๑๙

อริยสัจจ์ข้อที่ ๓ แสดงว่านิโรธหรือนิพพาน คือ การดับความอยากเสียให้สิ้น เป็นความไม่มีทุกข์. คนทั้งหลายยิ่งไม่รู้จักกันใหญ่ ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่อาจลุถึงได้ในที่ทั่วๆ ไป คือ พบได้ตรงที่ความอยากมันดับลงไปนั่นเอง. นี่คือไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร จึงไม่มีใครปรารถนาที่จะดับความอยาก ไม่ปรารถนานิพพาน เพราะไม่รู้ว่าอะไรเป็นนิพพาน. ๒๐

ทีนี้ก็มาถึง **อริยสัจจ์ข้อที่ ๔** ที่เรียกว่ามรรค อันได้แก่วิธีดับความอยากนั้นๆ เสีย. ไม่มีผู้ใดเข้าใจว่าการทำอย่างนี้ เป็นวิธีดับความอยาก ไม่มีใครสนใจเรื่องอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ประการซึ่งดับความอยากเสียได้; ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง, อะไรควรขวนขวาย, จึงไม่สนใจกับเรื่องอริยมรรคของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งที่เลิศประเสริฐที่สุดในบรรดาวิชาความรู้ของมนุษย์เราในโลกนี้. นี่แหละคือการไม่รู้อะไรอย่างน่าหวาดเสียว. ๒๑



ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่าเรื่อง **อริยสัจจ์ ๔ ประการนั้น คือความรู้ที่บอกให้เห็นชัดว่าอะไรเป็นอะไร**นั่นเอง : ๒๒

เมื่อได้กล่าวถึงหลักที่ว่า เราต้องรู้ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอะไร และต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะตรงต่อกฎธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงดังนี้แล้ว หลักในพระบาลีก็มีอีกพวกหนึ่ง เรียกว่า **โอวาทปาฏิโมกข์ แปลว่าคำสอนที่เป็นประธานของคำสอนทั้งหมด;** มีอยู่ ๓ ข้อสั้นๆ คือ ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้เต็มที่ ทำจิตใจให้สะอาดปราศจากความเศร้าหมอง นี้เป็นหลักสำหรับปฏิบัติ. ๒๓

เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งปวง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของตัว ยึดถือไม่ได้ และไปหลงใหลด้วยไม่ได้ เราก็ต้องปฏิบัติต่อสิ่งทั้งปวงให้ถูกต้องด้วยความระมัดระวัง คือ เว้นจากการทำชั่ว หมายถึงการละโมบโลภลาภด้วยกิเลส ไม่ไปลงทุนด้วยการฝืนศีลธรรมขนบธรรมเนียมต่างๆ เพื่อไปทำความชั่ว. อีกทางหนึ่งนั้น ให้ทำแต่ความดีตามแต่ที่บัณฑิตสมมติตกลงกันว่าเป็นความดี. แต่ทั้งสองขั้นนี้เป็นเพียง**ขั้นศีลธรรม.** ข้อที่สาม ที่ว่าทำจิตให้บริสุทธิ์หมดจดจากเครื่องเศร้าหมองโดยประการทั้งปวงนั้น นั่นแหละเป็น**ตัวพุทธศาสนาโดยตรง** หมายความว่า ทำให้ใจเป็นอิสระ ถ้ายังไม่เป็นอิสระจากอำนาจครอบงำของสิ่งทั้งปวงแล้ว จะเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ไม่ได้ จิตจะเป็นอิสระก็ต้องมาจากความรู้ว่าอะไรเป็นอะไรถึงที่สุด. ๒๔

สรุปความว่า **พุทธศาสนา** คือ วิชาและระเบียบปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร. เมื่อเรารู้ว่าอะไรเป็นอะไรถูกต้องจริงๆ แล้ว ไม่ต้องมีใครมาสอนเราหรือมาแนะนำเรา เราต้องปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ถูกต้องได้ด้วยตนเอง แล้วกิเลสก็จะหมดไปเอง เราจะเป็นอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่งขึ้นมาทันที เราจะปฏิบัติอะไรไม่ผิดขึ้นมาทันที เราจะลุถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ หรือที่ชอบเรียกกันว่ามรรคผลนิพพานนี้ได้ด้วยตนเอง เพราะการที่เรามีความรู้ว่าอะไรเป็นอะไรโดยถูกต้องถึงที่สุดอย่างแท้จริงเท่านั้น. ๒๕

ความอยาก

อันความอยาก จะระงับ ดับลงได้
นั้นมิใช่ เพราะเรา ตามสนอง
สิ่งที่อยาก ให้ทัน ดั่งมันปอง
แต่เพราะต้อง ฆ่ามัน ให้บรรลัย,
ให้ปัญญา บงการ แทนร่านอยาก
ความร้อนไม่ มีมาก อย่าสงสัย
ทั้งอาจผลิต กิจการ งานใดๆ
ให้ล่วงไป ด้วยดี มีสุขเย็น ฯ

พุทธทาส อินทปัญโญ

นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ

สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบ...ไม่มี

พุทธพจน์



คู่มือมนุษย์

เรื่องที่ : ๓

ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง (ไตรลักษณ์)

บทนี้จะกล่าวถึงข้อที่ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงประกอบอยู่ด้วยลักษณะอันเรียกว่า **"ไตรลักษณ์"** หรือลักษณะ ๓ ประการ กล่าวคือ ความเป็น **อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา.** ๒๖

อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง; หมายความว่าสิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไป ไม่มีความคงที่ตายตัว. **ทุกขัง** แปลว่าเป็นทุกข์; มีความหมายว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์ มองดูแล้วน่าสังเวชใจ นำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้นๆ. **อนัตตา** แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัว เป็นตนไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เราถือได้ว่ามันเป็นของเรา. ถ้าเราเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่าไม่มีตัวไม่มีตนจะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง. แต่ที่เราไปหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้นเพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องนั่นเอง. ๒๗



ขอให้ทราบว่า**ลักษณะสามัญ ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมากกว่าคำสั่งสอนอื่นๆ.** บรรดาคำสั่งสอนทั้งหลายจะนำมารวบยอดอยู่ที่การเห็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** นี้ทั้งนั้น บางทีก็กล่าวตรงๆ บางทีก็พูดด้วยโวหารอย่างอื่น แต่ใจความมุ่งแสดงความจริงอย่างเดียวกัน. ๒๘

เรื่องความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งทั้งหลายนั้น เคยมีสอนกันอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า แต่ไม่ได้ขยายความให้ลึกซึ้งเหมือนของพระองค์. เรื่องความทุกข์ก็เหมือนกัน มีการสอนมาแล้วแต่ไม่ลึกซึ้งถึงที่สุด; ไม่ประกอบด้วยเหตุผล และไม่สามารถชี้ถึงวิธีดับทุกข์ที่สมบูรณ์จริงๆ ได้ เพราะยังไม่รู้จักความทุกข์อย่างเพียงพอเท่ากับการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า. ส่วนเรื่อง**ความไม่ใช่ตัวใช่ตนนี้ มีสอนในพระพุทธศาสนาเท่านั้น** ข้อนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าผู้ที่รู้จักว่าอะไรเป็นอะไรถึงที่สุดเท่านั้น จึงจะรู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของตน เหตุนั้นจึงมีสอนแต่โดยพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นบุคคลที่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรได้ถึงที่สุดจริงๆ. ๒๙

คำสั่งสอนเรื่องลักษณะ ๓ ประการนี้ มีวิธีที่จะประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เห็นแจ้งมากมายหลายวิธีด้วยกัน. ถ้าปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้ว เราจะพบว่ามีข้อสังเกตข้อหนึ่ง คือ ต้องเป็นการเห็น จนรู้สึกว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ ไม่มีอะไรที่อยากจะเอา จะมี จะเป็น ซึ่งสรุปสั้นๆ ว่า **"ไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น".** เมื่อท่านมองเห็นว่า ความมี ความเป็น อย่างใดก็ตาม เป็นความหลอกลวง เป็น

มายา ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น ทั้งหมดทั้งสิ้นจริงๆ ดังนี้แล้ว นั่นแหละคือการเห็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** อย่างถูกต้อง. ส่วนคนที่ท่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ทั้งเช้า เย็น หลายร้อยหลายพันครั้งมาแล้ว อาจไม่เห็นก็ได้ เพราะไม่ใช่วิสัยที่จะเห็นได้ด้วยการฟังหรือด้วยการท่อง. ๓๐

การคำนึงเอาตามหลักเหตุผล นั้นไม่ใช่ **"การเห็นแจ้ง"** อย่างที่เรียกว่า **"เห็นธรรม"** การเห็นธรรมไม่อาจจะเห็นได้ด้วยการคิดไปตามเหตุผล แต่ต้องเห็นแจ้งด้วยความรู้สึกในใจแท้จริง เช่นพิจารณาเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำความเจ็บปวดให้แก่ตนซึ่งเข้าไปหลงอย่างสาสม อาศัยการที่ได้กระทบจริงๆ เกิดเป็นความรู้สึกแก่จิตใจขึ้นมาจริงๆ จนเบื่อหน่ายเกิดความสลดสังเวชขึ้นมา อย่างนี้จึงจะเรียกว่าเห็นธรรม หรือเห็นแจ้ง. ๓๑

การเห็นแจ้งท่านองนี้อาจเลื่อนสูงขึ้นไปตามลำดับจนกว่าจะถึงเรื่องสุดท้ายที่ทำให้ปล่อยวางสิ่งทั้งปวงได้ ส่วนผู้ที่ท่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือพิจารณาอยู่ทั้งวันทั้งคืน แต่ถ้าไม่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อสิ่งทั้งปวง คือ ไม่อยากเอาอะไร ไม่อยากเป็นอะไร ไม่อยากยึดถือในอะไรแล้ว ก็เรียกว่ายังไม่เห็นอยู่นั่นเอง เพราะฉะนั้น จึงสรุปการเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน ลงไว้ที่คำว่า **"เห็นจนเกิดความรู้สึกว่า ไม่มีอะไรน่าเอาหรือน่าเป็น"**. ๓๒



ขอให้ลองคิดดู การได้บุตร ได้ภรรยา นำเอาความเบากายเบาใจมาให้ หรือเอาภาระหลายอย่างมาให้? การได้ตำแหน่งหน้าที่ เป็นการได้มาซึ่งความสงบเย็น หรือได้มาซึ่งภาระหนักๆ โดยนัยนี้ จะเห็นได้โดยง่ายว่า ล้วนแต่นำมาซึ่งภาระและหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ. ทั้งนี้เพราะเหตุใด? เพราะเหตุว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ล้วนแต่เป็นภาระเพราะความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนของมันนั่นเอง. เมื่อเราได้อะไรมา เราก็จำต้องจัดการกับสิ่งนั้นๆ ให้มันคงอยู่กับเรา ให้เป็นไปตามใจเราหรือมีประโยชน์แก่เรา แต่แล้วสิ่งนั้นๆ ตามปกติมันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่เป็นของใคร คือ ไม่รู้ไม่ชี้ต่อความประสงค์มุ่งหมายของบุคคลใด มีแต่จะเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามวิสัยของมันเอง การพยายามของคนเราจึงเป็นการต่อสู้ หรือเป็นการต้านกฎแห่งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้น ฉะนั้นจึงเกิดเป็นการยากลำบากหรือเป็นการทนทรมานในการที่จะเป็นอยู่ หรือการทำสิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้เป็นไปตามความประสงค์ของเรา. ๓๓

อุบายซึ่งจะจัดการกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ไม่น่าเอาไม่น่าเป็นนั้น มีอยู่, ข้อนี้ได้แก่การพิจารณาให้ลึกซึ้งจนพบความจริงว่า เมื่อยังมีกิเลสตัณหา ความรู้สึกในการเอาการเป็นย่อมมีลักษณะไปอย่างหนึ่ง. ถ้าไม่มีกิเลสตัณหา มีแต่ปัญญาซึ่งรู้จักถูกต้องดีว่าอะไรเป็นอะไรแล้ว ความรู้สึกในการเอา การเป็น หรือการได้ของบุคคลนั้นย่อมอยู่ในลักษณะอีกแบบหนึ่ง. ๓๔

ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น การกินอาหาร ถ้ากินด้วยตัณหาหรือความอยากในความเอร็ดอร่อย การกินอาหารของผู้นั้นต้องมีอาการซึ่งต่างจากบุคคลซึ่งไม่กินอาหารด้วยตัณหา แต่กินด้วยสติสัมปชัญญะหรือปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร. นี้ก็เป็นคนด้วยกัน แต่คนหนึ่งกินด้วยตัณหา อีกคนหนึ่งกินด้วยความรู้สึกตัว ด้วยสติปัญญา การกินจะต้องผิดกัน, กิริยาอาการที่กินและความรู้สึกในขณะกินก็จะต้องผิดกัน; และในที่สุดผลอันเกิดจากการกินก็จะต้องผิดกัน. ๓๕

เราต้องทำความเข้าใจในข้อที่ว่า แม้จะไม่ต้องมีตัณหา หรือความอยากในรสอร่อย คนเราก็กินอาหารได้ พระอรหันต์ หรือพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นบุคคลที่ไม่มีกิเลสตัณหาเลย ก็ยังทำอะไรๆ ได้ เป็นอะไรๆ ก็ได้ ยังทำงานมากกว่าพวกเราซึ่งมีกิเลสตัณหา ท่านทำด้วยอำนาจของอะไร? เหมือนกับพวกเรา ที่ทำด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา อยากเป็นนั่นเป็นนี่หรือ. ๓๖

คำตอบก็คือ ท่านทำด้วยอำนาจของปัญญา คือความรู้ที่แจ่มแจ้งถึงที่สุดว่าอะไรเป็นอะไร ผิดแปลกแตกต่างจากพวกเราซึ่งทำอะไรๆ ด้วยตัณหา ผลที่เกิดขึ้นนั้นคือพวกเราก็เป็นทุกข์กันอยู่ตลอดเวลา แต่ส่วนท่านไม่มีความทุกข์เลย ท่านไม่อยากได้อะไร ไม่อยากเอาอะไร ผลก็ไปได้แก่คนทั้งหลายเหล่าอื่น ด้วยความเมตตาของท่านนั่นเอง ท่านมีปัญญาเป็นเครื่องบอกว่านี้ควรจะทำ แทนที่



จะอยู่เฉยๆ ฉะนั้น ท่านจึงทำการสืบอายุพระศาสนามาจนถึงพวกเราได้ และรวมทั้งทำประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย. ๓๗

หลักของพระพุทธศาสนามีอยู่อย่างนี้. เราจะทำได้หรือไม่ได้ก็ตาม ปรารถนาหรือไม่ปรารถนาก็ตาม แนวของความพ้นทุกข์ย่อมมีอยู่ดังนี้. วันนี้ยังไม่ปรารถนาวันหน้าก็ต้องปรารถนา เพราะว่าเมื่อได้ละความชั่วเสร็จแล้ว ความดีก็ได้ทำเต็มเปี่ยมแล้ว จิตยังหม่นหมองด้วยตัณหาชั้นประณีตบางประการอยู่ และก็ไม่รู้จักจะดับด้วยวิธีใด นอกจากพยายามอยู่เหนืออำนาจตัณหา คือ อยู่เหนือการที่อยากได้อยากเป็นทั้งในสิ่งที่ชั่วหรือที่ดีก็ตาม. **ต้องไม่มีความอยากโดยสิ้นเชิง จึงจะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ (นิพพาน).** ๓๘

สรุปความว่า การรู้อะไรว่าเป็นอะไรถึงที่สุดนั้น คือ รู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวของตน. เมื่อรู้โดยแท้จริงแล้วก็จะเกิดความรู้ชนิดที่จิตใจจะไม่อยากได้อะไรไม่อยากเป็นอะไรด้วยความยึดถือ; แต่ถ้าต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ ที่เรียกกันว่า **"ความมี-ความเป็น"** บ้างก็เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยสติสัมปชัญญะ โดยอำนาจของปัญญา ไม่ได้เกี่ยวข้องด้วยอำนาจของตัณหา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีความทุกข์. ๓๙

"จงทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง
ยกผลงานให้ความว่างทุกอย่างสิ้น"

คู่มือมนุษย์

เรื่องที่ : ๔

อำนาจของความยึดติด (อุปาทาน)

เราจะปลีกตัวถอนตัวออกมาเสียจากสิ่งทั้งหลาย ที่เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ได้อย่างไร? คำตอบก็คือจะต้องศึกษาว่าอะไรเป็นเหตุให้เราอยากจะเข้าไปติดยึดในสิ่งเหล่านั้น? เมื่อรู้ต้นเหตุเราอาจจะตัดการยึดติดเสียได้. กิเลสซึ่งเป็นความยึดถือในสิ่งทั้งปวงนั้น ในพุทธศาสนาเรียกว่า **"อุปาทาน"** แปลว่าความยึดติด จำแนกเป็น ๔ ประการด้วยกัน. ๔๐

๑. **กามุปาทาน** (ยึดมั่นโดยความเป็นกามหรือของรักของใคร่ทั่วไป) เห็นได้จากการที่คนเราตามธรรมดามีความติดพันในสิ่งที่รัก ที่พอใจ ไม่ว่าจะเป็น รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส. สัญชาตญาณของคนเรา ย่อมรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินหรือเอร็ดอร่อยในกามารมณ์ ๕ อย่างนี้. ตามหลักธรรมในพุทธศาสนาขยายออกไปเป็น ๖ คือมี **"ธรรมารมณ์"** เพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง หมายถึงสิ่งที่ผุดขึ้นในใจ จะเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตก็ได้ เกี่ยวกับ



วัตถุภายนอกหรือภายในก็ได้ เป็นเพียงคิดฝันก็ได้ แต่ทำให้เกิดความเอร็ดอร่อยเพลิดเพลินทางจิตใจในขณะที่รู้สึก. ๔๑

การที่มนุษย์ต้องทำงานขวนขวายหรือทำอะไรก็ตาม เราอาจจะสืบสาวเรื่องราวไปแล้วจะพบว่า เขามีความอยากใคร่จะได้อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เขาอุตส่าห์เล่าเรียนหรือประกอบอาชีพก็เพื่อให้ได้ผลมาจากอาชีพ แล้วไปจัดหาความสบายในทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มาบำรุงบำเรอตน. **แม้แต่เรื่องทำบุญอธิษฐานให้ไปสวรรค์ ก็มีมูลมาจากความหวังในทางกามารมณ์ทั้งนั้น.** รวมความแล้ว ความยุ่งยากปั่นป่วนของโลกทั้งสิ้น มีมูลมาจากกามารมณ์นั่นเอง. ๔๒

กามารมณ์มีอำนาจร้ายกาจถึงเพียงนี้ ก็เพราะอำนาจของกามุปาทาน คือ ความยึดมั่นติดมั่นอย่างเหนียวแน่นในกามตัวนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เป็นอุปาทานข้อต้น เป็นปัญหาเกี่ยวกับโลกโดยตรง โลกจะวินาศฉิบหาย หรือจะเป็นอะไรก็ตาม ย่อมมีมูลมาจากกามุปาทานนี้โดยเฉพาะ. เราควรจะพิจารณาตัวเราเองว่าเรามีความติดในกามอย่างไร เหนียวแน่นเพียงไร จะเหลือวิสัยที่เราจะละได้จริงๆ หรือไม่. ๔๓

ถ้าว่ากันทางคดีโลกแล้ว การติดกามกลับจะเป็นประโยชน์อย่างใหญ่หลวง เพราะจะทำให้รักครอบครัว ทั้งยังทำให้ขยันขันแข็งในการแสวงหาทรัพย์และชื่อเสียง ฯลฯ แต่ถ้ามองในแง่ของธรรมะจะรู้สึกว่าเป็นทางมาแห่งความทุกข์ทรมานอันเร้นลับ; เพราะฉะนั้น

ในทางธรรมะความติดกามจึงเป็นสิ่งที่ต้องควบคุม และถึงกับเป็นสิ่งที่จะต้องละกันให้หมดสิ้นในที่สุด จึงจะหมดความทุกข์ทั้งปวงได้. ๔๔

๒. **ทิฏฐุปาทาน** (ยึดติดเป็นทิฏฐิ หรือความคิดเห็นที่ตนมีอยู่เดิมๆ) เป็นสิ่งที่พอจะมองเห็นและเข้าใจได้ไม่ยาก : พอเราเกิดมาในโลก เราก็ได้รับการศึกษาอบรมให้เกิดเป็นความคิดเห็นชนิดที่มีไว้สำหรับยึดมั่นไม่ยอมใครง่ายๆ นี้เรียกว่า ทิฏฐิ. ลักษณะที่ยึดความคิดความเห็นของตนนี้เป็นไปตามธรรมชาติ เราไม่ติเตียนกันนัก และเป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ แต่เป็นโทษภัยที่ร้ายกาจไม่น้อยไปกว่าการยึดติดในของรักของใคร่. ถ้ายึดติดในความคิด ความเห็นเดิมๆ ของตัวอย่างดื้อดึงแล้ว ก็อาจถึงกับจะต้องได้รับความวินาศ; เราจึงจำเป็นจะต้องปรับปรุงทิฏฐิของเราให้ถูกให้ดีให้สูงยิ่งขึ้น คือจากความเห็นผิดให้กลายมาเป็นความเห็นถูกต้อง และยิ่งขึ้นๆ จนถึงที่สุด ชนิดที่รู้อริยสัจจ์ดังที่ได้บรรยายมาแล้ว. ๔๕

ทิฏฐิที่เป็นความดื้อถือรั้นนั้นมีมูลมาจากหลายทาง แต่โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้วมักจะเกี่ยวกับขนบธรรมเนียมประเพณีหรือลัทธิศาสนาเป็นส่วนใหญ่. ทิฏฐิดื้อรั้นเป็นของส่วนตัวเองล้วนๆ นั้นยังไม่เท่าไร เพราะไม่มากมายเหมือนที่มาจากขนบธรรมเนียมประเพณีที่ถือกันมา ที่ค่อยๆ อบรมสะสมกันมากขึ้นๆ. ๔๖

ปัญหานี้ย่อมจะเกิดแก่บุคคลผู้ถือลัทธิศาสนาที่ยังต่ำๆ อยู่ทั้งๆ ที่ตนเห็นว่าต่ำหรือผิด ก็เปลี่ยนไม่ได้ เพราะเขามักถือเสียว่าบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เคยถือกันมา. หรือถ้าไม่มีเหตุผลอะไร



สำหรับแก้ตัวขึ้นมาจริงๆ ก็ว่าเป็นสิ่งที่เคยถือกันมานานนมแล้วเป็นต้น. เพราะเหตุนี้เองพุทธศาสนาจึงถือว่าทิฏฐินั้นเป็นกิเลสตัวร้ายกาจ เป็นสิ่งที่น่าอันตรายที่สุดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องพยายามทำอย่างยิ่งให้หมดไป มิฉะนั้นตนก็จะไม่ได้อะไรที่ดีขึ้นเลย. ๔๗

๓. **สีลัพพัตตุปาทาน** (ยึดติดเป็นวัตรปฏิบัติที่มุ่งหมายผิดทาง) หมายถึงความถือมั่นในการกระทำที่ปรัมปราสืบกันมาอย่างงมงายไร้เหตุผล หรือที่นิยมเรียกกันว่าขลังศักดิ์สิทธิ์ คิดกันว่าเป็นสิ่งที่เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ และจะไม่ยอมเปลี่ยนแปลง. ๔๘

คนไทยเราทั่วไปก็มีสิ่งนี้กันไม่น้อยกว่าชนชาติอื่นมีการถือเครื่องรางของขลัง ลัทธิเคล็ดลับต่างๆ เช่น ตื่นนอนขึ้นมาจะต้องเสกน้ำล้างหน้า จะถ่ายอุจจาระก็ต้องผินหน้าทิศนั้นทิศนี้ จะบริโภคอาหาร หรือจะนอน ก็ต้องมีเคล็ด มีพิธี เชื่อผีสางเทวดา ต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น เป็นการปฏิบัติที่ไร้เหตุผลอย่างยิ่ง. ไม่คำนึงถึงเหตุผล คงมีแต่ความยึดถือมั่นตามตำราบ้าง เคยทำมาแล้วไม่ยอมเปลี่ยนแปลงบ้าง. ๔๙

แม้วิปัสสนากรรมฐาน หรือสมถกรรมฐาน อย่างที่กำลังประพฤติปฏิบัติกันอยู่ในเวลานี้ก็ตาม ถ้าทำไปด้วยความไม่รู้เหตุผลต้นปลายไม่รู้ความมุ่งหมายอันแท้จริงแล้ว ก็ต้องเป็นไปด้วยอำนาจของการยึดถือโดยมุ่งหมายผิด เป็นความโง่เขลาชนิดหนึ่งโดยไม่ต้องสงสัย. ๕๐

แม้ที่สุดจะรับศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ หรือศีลเท่าใดก็ตาม ถ้ารักษาโดยคิดว่าจะเป็นผู้ขลัง เป็นผู้วิเศษศักดิ์สิทธิ์ จะมีอำนาจฤทธิ์เดชอะไรขึ้นมาแล้ว ก็กลายเป็นกิจวัตรที่มุ่งผิดทาง ทำไปโดยอำนาจของบสีลัพพัตตุปาทานนี้ทั้งนั้น ไม่ต้องกล่าวถึงการประพฤติแปลกๆ ของพวกภายนอกพุทธศาสนาก็ได้ ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องระมัดระวังให้มาก ๆ. ๕๑

การประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมะในพระพุทธศาสนานั้น จะต้องให้ถูกไปตั้งแต่เริ่มมีความคิด ความเห็น ความพอใจในผลของการทำลายกิเลสไปตั้งแต่ต้นทีเดียว ความประพฤติปฏิบัตินั้นจึงจะไม่เป็นความงมงายที่นอกลู่นอกทาง ไร้เหตุผล และเสียเวลาปฏิบัติ. ๕๒

๔. **อัตตวาทุปาทาน** (ยึดมั่นโดยความเป็นตัวเป็นตน) ความยึดมั่นว่าตัวว่าตนนี้เป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งเร้นลับอย่างยิ่ง. สิ่งที่มีชีวิตทั้งหมดย่อมจะรู้สึกว่ามันเป็นตัวตนของมันอยู่ดังนี้เสมอไปอย่างช่วยไม่ได้ เพราะมันเป็นสัญชาตญาณชั้นต้นที่สุดของสิ่งที่มีชีวิต และเป็นมูลฐานของสัญชาตญาณอื่นๆ เช่น สัญชาตญาณหาอาหารการกิน สัญชาตญาณต่อสู้อันตราย หลบหนีอันตราย สัญชาตญาณการสืบพันธุ์ และอื่นๆ อีกมาก ซึ่งล้วนแต่อาศัยสัญชาตญาณแห่งการรู้สึกยึดถือว่าเป็นตัวมันทั้งนั้น มันต้องยึดมั่นว่ามีตัวเราเสียก่อนจึงจะไม่อยากตาย มันจึงอยากหาอาหารมาเลี้ยงร่างกาย อยากต่อสู้เอาตัวรอด หรืออยากสืบพันธุ์ของมันไว้. ๕๓



ความยึดถือว่ามีตัวตนนี้มีประจำอยู่ในสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วมันจะมีชีวิตรอดมาไม่ได้; แต่พร้อมกันนั้นมันก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ในการแสวงหาอาหาร ในการต่อสู้ ในการสืบพันธุ์ หรือในการทำอะไรทุกๆ อย่าง ฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่ามันเป็นมูลฐานแห่งความทุกข์ทั้งปวงด้วย. ๕๔

ข้อนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นใจความโดยสรุปสั้นที่สุดว่า **"สิ่งต่าง ๆ ที่คนมีอุปาทานไปยึดอยู่นั่นแหละเป็นตัวความทุกข์ หรือเป็นมูลเหตุแห่งความทุกข์" หรือ "ร่างกายและจิตใจที่คนเข้าไปยึดถือด้วยอุปาทานอยู่นั่นแหละเป็นความทุกข์".** ๕๕

อุปาทานข้อนี้เป็นต้นกำเนิดของชีวิตและเป็นต้นกำเนิดของความทุกข์ต่างๆ. คำที่ว่า **"ชีวิตคือความทุกข์-ความทุกข์คือชีวิต"** ท่านก็หมายความถึงข้อนี้เอง. การที่เรารู้จักมูลกำเนิดของชีวิตและความทุกข์ น่าจะถือว่าเป็น**การรู้ในสิ่งที่ลึกซึ้งที่สุด และรู้ถึงที่สุด** เพราะว่าเป็นทางทำให้เราสามารถกำจัดความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด. ข้อนี้อยากจะอวดด้วยว่า เป็นวิชาความรู้เฉพาะของพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่อาจพบได้ในศาสนาอื่นๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้เลย. ๕๖

เกี่ยวกับอุปาทาน. วิธีปฏิบัติที่ให้ประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้นั้น จะต้องอาศัยการรู้จักตัวความยึดติด โดยเฉพาะอัตตวาทุปาทานให้มากเป็นอย่างยิ่ง; เพราะว่ามันเป็นมูลฐานของชีวิตเป็นสิ่งที่มีขึ้นเอง เป็นเอง ประจำอยู่เสร็จแล้วในตัว โดยไม่ต้องมีใครมาสอนอะไรกันอีก. ๕๗

ขอสรุปความว่า อุปาทานทั้งสี่นี้ เป็นปัญหาอันเดียวที่พุทธบริษัทหรือผู้ประสงค์จะรู้จักตัวพุทธศาสนาจะต้องเข้าใจให้ได้ เพราะว่าวัตถุประสงค์ของการรักษาพรหมจรรย์ในพุทธศาสนานี้ ก็เพื่อทำจิตให้หลุดพ้นจากความยึดมั่นที่ผิดๆ นี้. ท่านทั้งหลายจะได้พบคำกล่าวเช่นในท้ายบาลีทุกๆ สูตร ที่กล่าวถึงการบรรลุธรรมของพระอรหันต์ ซึ่งในที่นั้นจะมีคำว่า **"จิตหลุดพ้นจากอุปาทาน"** แล้วก็จบกัน. เพราะว่าเมื่อจิตหลุดพ้นจากความยึดมั่น แล้วก็ไม่มีอะไรที่จะมาผูกคล้องจิตนั้นให้ตกเป็นทาสของโลก หรือเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เรื่องจึงจบสิ้นหรือกลายเป็นโลกุตตระ คือพ้นโลก เหตุฉะนั้นการหลุดพ้นจากการยึดมั่นที่ผิดๆ จึงเป็นใจความสำคัญที่สุดของพุทธศาสนา. ๕๘

ตาบอด-ตาดี.

หมู่นกจ้อง มองเท่าไร ไม่เห็นฟ้า
ถึงฝูงปลา ก็ไม่เห็น น้ำเย็นใส
ไส้เดือนมอง ไม่เห็นดิน ที่กินไป
หนอนก็ไม่ มองเห็นคูถ ที่ดูดกิน;
คนทั่วไป ก็ไม่ มองเห็นโลก
ล้วนทุกข์โศก หงุดหงิด อยู่ทั่วถิ่น
ส่วนชาวพุทธ ประยุกต์ธรรม ตามระบิล
เห็นหมดสิ้น ทุกสิ่ง ตามจริงเอย.

พุทธทาส อินทปัญโญ

นิพุพานํ ปรมํ สุขํ

นิพพาน เป็นบรมสุขอย่างยิ่ง

พุทธพจน์



คู่มือมนุษย์

เรื่องที่ : ๕

ขั้นตอนการปฏิบัติศาสนา (ไตรสิกขา)

ในบทนี้จะบรรยายให้ทราบถึงวิธีที่จะตัดอุปาทาน. หลักพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับกรณีนี้ ก็คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา.** ข้อปฏิบัติหมวดนี้เรียกว่า **ไตรสิกขา.** ๕๙

สิกขาขั้นแรกที่สุด เราเรียกว่า **"ศีล"** ซึ่งหมายถึงการประพฤติดี ประพฤติถูก ตามหลักทั่วๆ ไป ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และไม่ทำตนเองให้เดือดร้อน มีจำแนกไว้เป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หรืออื่น ๆ อีก เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อยปราศจากโทษชั้นต้นๆ ทางกายและทางวาจาของตน และที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนรวม หรือเกี่ยวกับสิ่งของต่างๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่. ๖๐

สิกขาขั้นที่ ๒ เรียกว่า **"สมาธิ".** ข้อนี้ได้แก่ การบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะใช้ทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ ขอให้ตั้งข้อสังเกตความหมายของคำว่า **"สมาธิ"** ไว้



ให้ถูกต้อง. โดยมากท่านทั้งหลายย่อมจะได้ฟังมาว่า สมาธินั้นคือใจมั่นแน่วแน่เหมือนท่อนไม้ หรือมักว่าเป็นจิตที่สงบ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ แต่ลักษณะเพียง ๒ อย่างนั้น ยังไม่ใช่ความหมายอันแท้จริงของสมาธิ. การกล่าวเช่นนี้มีหลักในพุทธวจนะนั่นเอง : พระองค์ทรงแสดงลักษณะของจิตด้วยคำอีกคำหนึ่ง ซึ่งสำคัญที่สุด คือ คำว่า **"กมฺมนีโย"** แปลว่า สมควรแก่การทำการงาน และคำนี้เป็นคำสุดท้ายที่ทรงแสดงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ. ๖๑

สิกขาขั้นที่ ๓ นั้นเรียกว่า **"ปัญญา"** หมายถึงการฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุดในบรรดาสิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง. คนเราตามปกตินั้นไม่สามารถรู้อะไรๆ ให้ถูกต้องตามที่เป็นจริงได้ คือ มักถูกแต่ตามที่เราเข้าใจเอาเอง หรือตามที่โลกสมมติกัน มันจึงไม่ใช่ตามที่เป็นจริง. ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนาจึงมีระเบียบปฏิบัติที่เรียกว่า **ปัญญาสิกขา** ขึ้นอีกส่วนหนึ่ง เป็นส่วนสุดท้ายสำหรับจะได้ฝึกฝนอบรมให้เกิดความเข้าใจให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงโดยสมบูรณ์. ๖๒

คำว่า **"ความเข้าใจ"** กับคำว่า **"ความเห็นแจ้ง"** นั้น ในทางธรรมะแล้วไม่เป็นอันเดียวกัน. **"ความเข้าใจ"** นั้นอาศัยการคิดคำนึงด้วยการใช้เหตุผลบ้าง หรือการคาดคะเนเอาตามเหตุผลต่างๆ บ้าง. ส่วน **"ความเห็นแจ้ง"** ไปไกลกว่านั้น คือต้องเป็นสิ่งที่เราได้ซึมซาบมาแล้ว ด้วยการผ่านผจญสิ่งนั้นๆ มาด้วยตนเอง หรือด้วยการมีจิตใจจดจ่อเนื่องอยู่กับสิ่งนั้นๆ โดยอาศัยการเฝ้าเพ่งดูอย่าง

พินิจพิจารณา จนเกิดมีความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่หลงใหลในสิ่งนั้นๆ ด้วยน้ำใสใจจริง; ไม่ใช่ด้วยการคิดเอาตามเหตุผล เพราะฉะนั้น ปัญญาสิกขาตามหลักของพุทธศาสนา จึงไม่ได้หมายถึงปัญญาที่ได้มาตามหลักของเหตุผลเหมือนที่ใช้กันอยู่ในวงการศึกษาวิชาการสมัยปัจจุบัน แต่เป็นคนละอย่างที่เดียว. ๖๓

ปัญญาในทางพุทธศาสนา ต้องเป็นการรู้แจ้งเห็นแจ้งด้วยน้ำใสใจจริง ด้วยการผ่านผจญสิ่งนั้นๆ มาแล้วโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง (Spiritual-Experience) จนฝังใจแน่วแน่ ไม่อาจจักลืมเลือนได้ เพราะฉะนั้น การพิจารณาในทางปัญญาตามสิกขาข้อนี้ จึงต้องใช้สิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วในชีวิตของตนเองเป็นเครื่องพิจารณา. หรืออย่างน้อยก็ต้องเป็นเรื่องที่มีน้ำหนักมากพอที่จะทำให้ใจของเราเกิดความรู้สึกสังเวชเบื่อหน่ายในสิ่งทั้งหลายที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเหล่านั้นได้จริงๆ. ๖๔

ศีลสิกขานั้น เป็นเพียงการศึกษาปฏิบัติระเตรียมเบื้องต้นเพื่อให้เรามีการเป็นอยู่ผาสุกอันจะช่วยให้จิตใจเป็นปกติ. อานิสงส์ของศีลมีหลายอย่างด้วยกัน แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือเป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิ. อานิสงส์อย่างอื่นๆ เช่นว่า ให้เป็นสุข หรือให้ไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์นั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงมุ่งหมายโดยตรง; ท่านมุ่งโดยตรงถึงข้อที่จะให้เป็นที่เกิดที่เจริญของสมาธิ. ศีลจะส่งเสริมให้เกิดสมาธิได้โดยง่าย. ถ้าเรามีเครื่องรบกวนมาก จิตใจของเราจะเป็นสมาธิได้อย่างไร. ๖๕



สมาธิสิกขา คือ การสามารถควบคุมจิต หรืออาจใช้จิตของเรานี้ให้ทำหน้าที่ของมันให้เป็นประโยชน์ถึงที่สุด. ในขั้นศีล มีการประพฤติดี ทางกาย ทางวาจา. ในขั้นสมาธิ มีการประพฤติดีทางจิต คือ ไม่มีความคิดผิด ไม่เศร้าหมอง ไม่มีความฟุ้งซ่าน และอยู่ในสภาพที่สามารถจะปฏิบัติหน้าที่ของมัน. อย่างนี้เรียกว่าเป็นการอบรมจิตหรือฝึกฝนจิตได้ถึงที่สุด มีผลเกิดขึ้นเรียกว่าสมาธิ. ๖๖

แม้ในส่วนที่เกี่ยวกับประโยชน์ทั่ว ๆ ไปในทางโลก สมาธิก็ยังเป็นของจำเป็นในทุกกรณี; ไม่ว่าเราจะทำอะไร ถ้าไม่ทำด้วยใจที่เป็นสมาธิแล้ว ย่อมไม่ได้รับผลสำเร็จด้วยดี ท่านจึงจัดสมาธินี้ไว้ในลักษณะของบุคคลที่เรียกว่ามหาบุรุษ ไม่ว่าจะเป็นมหาบุรุษทางโลกหรือทางธรรม ล้วนแต่จำเป็นจะต้องมีสมาธิเป็นคุณสมบัติประจำตัวทั้งนั้น. ๖๗

แม้แต่เด็กนักเรียน ถ้าไม่มีจิตเป็นสมาธิแล้วจะคิดเลขออกได้อย่างไร. สมาธิในทำนองนั้นเป็นสมาธิตามธรรมชาติ มันยังอยู่ในระดับอ่อน; ส่วนสมาธิในทางหลักพุทธศาสนาที่เรากำลังพูดถึงนี้เป็นสมาธิที่เราได้ฝึกให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่าที่จะเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะฉะนั้น เมื่อฝึกสำเร็จแล้ว จึงกลายเป็นจิตที่มีความสามารถมีกำลัง มีคุณสมบัติพิเศษอื่นๆ มากมายเหลือเกิน. ๖๘

การที่คนเรานั้นสามารถถือเอาประโยชน์จากสมาธิได้ถึงปานนี้ เรียกว่ามนุษย์ได้ก้าวขึ้นมาถึงการรู้ความลับของธรรมชาติอีกขั้นหนึ่ง. ข้อนี้หมายถึงการรู้วิธีบังคับจิตให้มีสมรรถภาพยิ่งไป

กว่าที่มนุษย์ธรรมดาจะทำได้. ขั้นศีลยังไม่ถือว่าเป็นการเลยระดับของมนุษย์ธรรมดา แม้จะอวดกัน ก็ยังไม่ถือว่าเป็นอวดอุตริมนุสธรรม. แต่พอมาถึงขั้นที่เป็นสมาธิ เป็นฌาน เป็นสมาบัติ ท่านจัดเป็นอุตริมนุสธรรม ซึ่งพระภิกษุจะอวดไม่ได้ ขืนอวดก็ชื่อว่าไม่เป็นพระที่ดี หรือถึงกับไม่เป็นพระเลย แล้วแต่กรณี. ๖๙

ถัดไปนี้ก็ถึงความเกี่ยวเนื่องกันระหว่าง สมาธิสิกขา กับปัญญาสิกขา. พระพุทธเจ้าตรัสไว้เลยทีเดียวว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง หมายถึงอาการที่จิตประกอบด้วยสมาธิในลักษณะที่พร้อมจะปฏิบัติหน้าที่. ถ้าจิตมีลักษณะเช่นนี้แล้ว ก็จะรู้สิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง. ๗๐

ข้อนี้มีความแปลกประหลาดอยู่หน่อยหนึ่ง คือว่า เรื่องอะไรๆ ที่เราอยากจะรู้ หรือปัญหาที่เราอยากจะสางนั้น ตามปกติมันฝังตัวประจำอยู่ในใจของคนเราทั้งนั้น เราอาจไม่รู้สึกก็ได้ คือมันอยู่ใต้สำนึก (Subconscious) เรื่อยไปตลอดเวลา ขณะที่เราตั้งใจสะสางให้ออก มันก็ไม่ออก เพราะเหตุว่าจิตในขณะนั้น ยังไม่เหมาะสมที่จะสางปัญหานั้นนั่นเอง ถ้าผู้ใดทำสมาธิที่ถูกต้อง คือให้มีในลักษณะที่เรียกว่า **"กมฺมนีโย"** พร้อมที่จะปฏิบัติงานทางจิตแล้ว ปัญหาต่างๆ ที่สะสมอยู่ใต้สำนึกนั้น มันจะมีคำตอบโพล่งออกมาเฉยๆ อย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย สืบต่อเนื่องจากขณะที่จิตเป็นสมาธิเช่นนั้น. ๗๑



แต่ว่าถ้าหากมันยังไม่โพล่งออกมา เราก็ยังมีวิธีอีกอันหนึ่งที่ให้น้อมจิตไปสู่การพิจารณาปัญหาที่เรากำลังมีอยู่. การพิจารณาด้วยกำลังของสมาธิในลักษณะเช่นนี้เอง เรียกว่า **ปัญญาสิกขา** หรืออย่างน้อยก็สงเคราะห์เข้าในปัญญาสิกขา. ในคืนวันที่ตรัสรู้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ปฏิจจสมุปบาท คือ รู้อะไรเป็นอะไรทะยอยกันไปตามลำดับ ทั้งนี้ก็โดยมีสมาธิอย่างที่กล่าวมาแล้ว. พระองค์ได้ตรัสเล่าเรื่องนี้ไว้อย่างละเอียด แต่รวมใจความแล้วก็คือว่า ในขณะที่จิตเป็นสมาธิดีแล้ว ก็น้อมจิตไปเพื่อพิจารณาปัญหานั้นๆ. **๗๒**

ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงให้เห็นว่า **ปัญญากับสมาธินี้จะต้องเกี่ยวข้องกันเสมอไป.** แต่ว่าอาการที่ปัญญาอาศัยสมาธินั้น บางทีเรามองไม่เห็นเลย เช่น เวลาที่เงียบสงัดเย็นสบาย ไม่มีอะไรรบกวนใจ จิตเป็นสมาธิสดชื่นดี เราก็คิดอะไรๆ ที่เป็นคำตอบของปัญหาซึ่งติดค้างอยู่ได้ เป็นต้น. **๗๓**

แต่ในพุทธศาสนานั้น ท่านแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับปัญญายิ่งขึ้นไปกว่านั้น. คือ **ต้องมีสมาธิจึงจะมีปัญญา; ต้องมีปัญญาจึงจะมีสมาธิ.** ข้อนี้เป็นเพราะการที่จะให้เกิดสมาธิยิ่งไปกว่าสมาธิตามธรรมชาตินั้น มันต้องอาศัยการมีปัญญา คือ อย่างน้อยก็มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะอาการต่างๆ ของจิตว่าจะบังคับมันอย่างไรจึงจะเกิดเป็นสมาธิขึ้นได้; ฉะนั้นคนที่มีปัญญาจึงสามารถมีสมาธิมากขึ้นได้ตามลำดับ. เมื่อสมาธิมากขึ้น ปัญญาก็ยิ่งมีกำลังมากขึ้นตาม มันส่งเสริมซึ่งกันและกันไปในตัว. **๗๔**

ถ้ามีปัญญาแล้ว ก็จะต้องมีความเห็นแจ้ง และมีผลเป็นความรู้สึกเบื่อหน่าย สลดสังเวช ถอยหลังออกมาจากสิ่งทั้งปวงที่เคยหลงรัก หลงยึดถือ. ถ้ายังรี่เข้าไปหาสิ่งทั้งปวงด้วยความหลงรักด้วยความยึดถือ ด้วยความหลงใหลแล้ว ไม่ใช่เป็นปัญญาของพระพุทธศาสนา. ที่ว่าชะงักหรือถอยหลังนี้ไม่ใช่ทางกิริยาอาการ เช่นจะต้องจับสิ่งนั้นสิ่งนี้ขว้างทิ้ง หรือทุบตีให้แตกหัก หรือว่าต้องวิ่งหนีเข้าป่าไป อย่างนี้ก็หามิได้ แต่หมายถึงชะงักถอยหลังด้วยจิตใจโดยเฉพาะ คือมีจิตใจถอยออกจากการที่เคยตกเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงมาเป็นจิตที่อิสระ. ๗๕

ผลของความเบื่อหน่ายคลายความอยากจากสิ่งทั้งปวง มันเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ไปฆ่าตัวตาย หรือเข้าป่าไปบวชฤาษีหรือ เอาไฟจุดเผาสิ่งต่างๆ เสียให้หมด. ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็เป็นไปตามเรื่อง ยังคงเป็นไปตามเหตุผล ตามความเหมาะสม แต่ภายในจิตใจนั้นย่อมเป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของสิ่งใดอย่างแต่ก่อนอีกต่อไป. นี่คือ **อานิสงส์ของปัญญา** ท่านใช้เรียกด้วยคำบาลีว่า **"วิมุตฺติ"** หมายความว่า หลุดจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวง โดยเฉพาะทาสของสิ่งที่เรารัก. ๗๖

แต่แม้สิ่งที่เราไม่รักเราก็ตกเป็นทาสมันเหมือนกัน เป็นทาสตรงที่ต้องไปเกลียดมันนั่นเอง อยู่เฉยๆ ไม่ได้; อุตส่าห์ไปเกลียดมันไปร้อนใจกับมัน มันบังคับเราได้เหมือนกับของที่เรารัก แต่อยู่ในลักษณะคนละอย่าง ฉะนั้น **คำว่าเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงนั้น ย่อม**



หมายถึงทั้งทางที่พอใจและไม่พอใจ. ทั้งหมดนี้แสดงว่า เราหลุดออกจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงมาเป็นอิสระอยู่ได้ ด้วยอาศัยปัญญา. ๗๗

พระพุทธเจ้าท่านจึงได้วางหลักไว้สั้นๆ ที่สุดว่า คนเราบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา ท่านไม่เคยตรัสว่าบริสุทธิ์ได้ด้วยศีล ด้วยสมาธิ; แต่บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา เพราะมันทำให้หลุดออกมาจากสิ่งทั้งปวง. การไม่หลุดก็มีความไม่บริสุทธิ์ คือ สกปรก มืดมัว เร่าร้อน. เมื่อหลุดก็จะมีความบริสุทธิ์ สะอาด สว่างไสว แจ่มแจ้ง และสงบเย็น. มันเป็นผลของปัญญา หรือเป็นลักษณะอาการที่แสดงว่า **ปัญญาได้เข้าปฏิบัติหน้าที่ของมันถึงที่สุดแล้ว**. ฉะนั้น ขอท่านทั้งหลายจงได้กำหนดพิจารณาสิกขาข้อที่ ๓ คือปัญญานี้ให้ดีๆ ว่ามันมีอยู่อย่างไรและเป็นของสูงสุดเพียงใด. ๗๘

ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา ก็คือปัญญาที่ถอนตนออกมาเสียจากสิ่งทั้งปวง โดยการทำลายอุปาทาน ๔ ประการเสียให้หมดสิ้น. ความติดยึดทั้ง ๔ นั้น เป็นเหมือนกับเชือกที่ผูกมัดล่ามเราไว้; ปัญญาก็เป็นเหมือนมีดที่จะตัดสิ่งเหล่านั้นให้ขาดออกไป จนไม่มีอะไรเป็นเครื่องผูกมัดเราให้ติดอยู่กับสิ่งต่างๆ อีกต่อไป. ๗๙

ข้อปฏิบัติทั้ง ๓ อย่างดังกล่าวนี้ จะคงทนต่อการพิสูจน์หรือไม่ จะเป็นหลักวิชาอันแท้จริงเหมาะที่ทุกคนจะปฏิบัติหรือไม่ ขอให้พิจารณาดู. ๘๐

คู่มือมนุษย์

เรื่องที่ : ๖

คนเราติดอะไร (เบญจขันธ์)

อะไรเป็นที่ตั้งที่ยึด**ที่เกาะเกี่ยวของอุปาทาน** ที่ตั้งของอุปาทานก็คือโลกนี้เอง. คำว่า **"โลก"** ในทางพระพุทธศาสนา มีความหมายกว้างกว่าความหมายตามธรรมดา คือ หมายถึง สิ่งทั้งปวงทั้งสิ้นกันทีเดียว ไม่ว่าเกี่ยวกับมนุษย์ เทวดา พรหม สัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก ปีศาจ เปรต อสุรกาย อะไรก็สุดแท้แต่ที่จะมี รวมแล้วก็เรียกว่าโลก. ๘๑

การรู้จักโลกมีความยากอยู่ตรงที่ว่ามันมีความลึกลับ เป็นชั้นๆ. เรารู้จักกันแต่ชั้นนอกๆ ที่เรียกว่า **"ชนสมมติ"**. นี้หมายถึงตามสติปัญญาของคนทั่วๆ ไป. พระพุทธศาสนาจึงมีการสอนให้ดูโลกกันหลายๆ ชั้น. ท่านมีวิธีแนะให้ดูการจำแนกโลกออกเป็นฝ่ายวัตถุ ซึ่งเรียกกันว่า **รูปธรรม** อย่างหนึ่ง; ฝ่ายจิตใจ เรียกว่า **นามธรรม** อีกฝ่ายหนึ่ง. ยิ่งกว่านั้นท่านได้แบ่งส่วนที่เป็นนามธรรม



หรือจิตใจนี้ออกเป็น ๔ ส่วน เมื่อเอารูปธรรม ๑ ส่วน มารวมเข้ากับนามธรรมก็ได้เป็น ๕ ส่วน ท่านเลยเรียกว่า **เบญจขันธ์หรือขันธ์ห้า** แปลว่าส่วน ๕ ส่วนประกอบกันขึ้นเป็นโลก คือ เป็นสัตว์ เป็นคนเรานี่เอง. ๘๒

การดูโลกก็หมายถึงการดูสัตว์โลก ซึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือคน เพราะปัญหาอยู่ที่เรื่องของคน. แล้วเผอิญส่วน ๕ ส่วนนี้ก็มีพร้อมอยู่ในคน. ร่างกายเป็นวัตถุที่เรียกว่า รูป หรือ**รูปขันธ์** (ส่วนที่เป็นรูป); ส่วนที่เป็นจิตใจอีก๔ ส่วนนั้น จำแนกออกไปได้คือ : - ๑๖๔ ๘๓

ส่วนที่ ๑ เรียกว่า **"เวทนา"** หมายถึง ความรู้สึก ๓ ประการ คือ สุขหรือพอใจอย่างหนึ่ง, ทุกข์หรือไม่พอใจอย่างหนึ่ง, อีกอย่างหนึ่งอยู่ในลักษณะที่ไม่อาจจะเรียกได้ว่าสุขหรือทุกข์ คือ เป็นเรื่องที่ยังเฉยๆ อยู่ แต่ก็เป็นความรู้สึกเหมือนกัน. ความรู้สึกนี้มีประจำอยู่ในเราเป็นปกติ. วันหนึ่งๆ ย่อมเต็มไปด้วยความรู้สึก; ท่านจึงถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ประกอบกันเป็นคน และเรียกส่วนนี้ว่า **เวทนา** หรือ **เวทนาขันธ์.** ๘๔

ส่วนที่ ๒ เรียกว่า **"สัญญา"** แปลว่า รู้ตัว เป็นความรู้สึกตัวอยู่เหมือนอย่างว่าเรา กำลังตื่นอยู่ คือ ไม่หลับ ไม่สลบ ไม่ตาย หรือเรียกว่ามีสติสมปฤดี. โดยทั่วๆ ไปมักจะอธิบายกันว่าเป็นความจำได้หมายรู้ ก็ถูกเหมือนกัน เพราะว่าเรายังไม่เมา ไม่สลบ

ไม่หลับ ไม่ตาย ดังที่กล่าวแล้ว เมื่อกระทบอะไรทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็รู้สึกหรือจำได้ว่าเป็นอะไร เช่น รู้ว่า เขียว แดง สั้น ยาว คน สัตว์ ฯลฯ ตามแต่จะจำได้. นั่นแหละเป็นความรู้สึกของสมปฤดี หรือ "สัญญา" ในที่นี้. ๘๕

ส่วนที่ ๓ เรียกว่า **"สังขาร"** มีความหมายมากจนมันปนเปกันยุ่งไปหมด, เราพูดถึงสังขารที่เป็นส่วนของนามธรรม นี้กันก่อน แปลว่า "ปรุง" คือ กิริยาอาการของสิ่งที่เป็นอยู่ในคนหนึ่งๆ ได้แก่ การคิด หรือความคิด เช่น คิดจะทำ คิดจะพูด คิดอย่างนั้นอย่างนี้ คิดดี คิดเลว คิดในทางไหนก็จัดเป็นความคิดทั้งนั้น. ความรู้สึกที่เป็นความคิดพลุ่งขึ้นมาจากการปรุงแต่งภายในใจนี้เรียกว่าสังขาร. คำว่า **สังขาร** ในที่อื่นนั้น หมายถึงบุญกุศลที่ปรุงแต่งคนให้เกิดก็มี หมายถึงร่างกายหรือโครงร่างที่มีจิตใจครองดังนี้ก็มี มีความหมายหลายทาง แต่ตรงกันโดยเหตุที่มันมีความหมายไปในทาง***การปรุงแต่งประกอบกันขึ้นมา.*** ๘๖

ส่วนที่ ๔ เรียกว่า **"วิญญาณ"** หมายถึงตัวจิตที่ทำหน้าที่รู้สึกที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น และที่กายทั่ว ๆ ไป ตลอดถึงที่ใจของตนเองด้วย (ไม่ใช่เจตภูตอย่างที่คนส่วนมากเข้าใจกัน). ๘๗

เมื่อได้แยกดูทีละส่วนๆ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เห็นมี ส่วนไหนที่เป็นตัวตนของตนดังนี้แล้ว ก็จะถอนความเข้าใจผิดเรื่องตัวตนเสียได้ว่าไม่ใช่เป็นตัวตนของใครเลย. ถ้า



ไม่เกิดความอยาก ไม่เกิดความรักหรือเกลียดในสิ่งทั้งหลาย จึงจะเรียกว่าเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวงว่าไม่ใช่ตัวตน. การนึกคิดตามเหตุผลก็พอจะทำให้เชื่อว่าไม่ใช่ตัวตนได้ แต่มันก็เป็นเพียงความเชื่อ ไม่เป็นการรู้แจ้งชนิดที่จะตัดความยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนได้อย่างเด็ดขาด. เหตุนี้เองจึงต้องศึกษาพิจารณากันตามหลักแห่งสิกขา ๓ ประการ จึงจะถึงขนาดที่จะถอนการ ยึดถือเรื่องนี้ได้. ๘๘

หน้าที่อันจะพึงปฏิบัติในเรื่องเบญจขันธ์ นี้คือต้องทำให้ความรู้แจ้งเกิดขึ้น เพื่อขจัดความโง่เสียแล้ว ก็จะเห็นเองว่าไม่มีส่วนไหนที่เป็นตัวเป็นตนอันน่ายึดถือ เมื่อนั้นการยึดถือก็แตกสลายลง. ฉะนั้น เราจำเป็นต้องศึกษาเรื่องเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความหลงว่าเป็นตัวตนนี้ให้ละเอียด. พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องนี้มากกว่าเรื่องทั้งหลาย มีใจความสรุปสั้นๆ ว่า **"เบญจขันธ์เป็นอนัตตา"** และถือว่าเป็นคำสอนที่เป็นตัวพระพุทธศาสนาแท้ เป็นใจความสำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งจะมองกันในแง่ปรัชญาหรือวิทยาศาสตร์ หรือในฐานะเป็นศาสนาก็ตาม. ถ้าเรารู้ตามที่เป็นจริงความยึดถือด้วยการเข้าใจผิดก็จะหายไป ความอยากทุกชนิดจะไม่มีทางเกิด และความทุกข์ก็จะไม่มี. ๘๙

สรุปความว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้รวมอยู่ในคำว่า **"เบญจขันธ์"** คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละส่วนเป็นมายา ไร้ตัวตน แต่ก็มีอำนาจล่อให้เกิดความยึดถือ จนคน

ทั่วไปอยากมี อยากเป็น อยากไม่ให้มี อยากไม่ให้เป็น ซึ่งล้วนแต่ทำให้เกิดทุกข์ไม่อย่างเปิดเผยก็อย่างเร้นลับ. ทุกคนจะต้องอาศัยข้อปฏิบัติที่เรียกว่าไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ถอนความหลงติดในเบญจขันธ์เสียให้สิ้นเชิง จึงจะไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของขันธ์ทั้งห้า แล้วจะไม่มีความทุกข์. โลกจะอยู่ในลักษณะที่อำนวยความผาสุกใจให้แก่ผู้นั้น ไม่ต้องร้อนใจเพราะสิ่งใดๆ เป็นผู้มีจิตใจอยู่เหนือสิ่งทั้งปวงไปจนตลอดชีวิต. นี้เป็นผลของการรู้แจ้งแทงตลอดในเรื่องเบญจขันธ์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า. ๙๐

เป็นอยู่ ด้วยจิตว่าง

ลงมืองาน ทุกชนิด ด้วยจิตว่าง
ยกผลงาน ให้ความว่าง ทุกอย่างสิ้น
กิน อาหาร ของความว่าง อย่างพระกิน
ตายเสร็จสิ้น แล้วในตัว แต่หัวที

ท่านผู้ใด ว่างได้ ดังว่ามา
ไม่มีท่า ทุกข์ทน หม่นหมองศรี
"ศิลปะ" ในชีวิต ชนิดนี้
เป็น "เคล็ด" ที่ ใครคิดได้ สบายเลย ฯ

พุทธทาส อินทปัญโญ

อตฺตนา หิ สุทนฺเตน นาถํ ลภติ ทุลฺลภํ

ตนที่ฝึกดีแล้วนั่นแล คือได้ที่พึ่งที่หาได้ยาก

พุทธพจน์



คู่มือมนุษย์

เรื่องที่ : ๗

การทำให้รู้แจ้งตามวิธีธรรมชาติ

ในบทนี้จะบอกให้ทราบต่อไปว่า สมาธิอาจจะมีได้โดยทางตามธรรมชาติอย่างหนึ่ง และจากการปฏิบัติตามหลักวิชาโดยเฉพาะอีกอย่างหนึ่ง; มีผลอย่างเดียวกัน คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็นำไปใช้เพ่งพิจารณา (วิปัสสนา). ๙๑

แต่มีข้อควรสังเกตอย่างหนึ่ง **สมาธิที่เกิดขึ้นตามธรรมชาตินั้น มันมักจะพอเหมาะพอสมแก่กำลังของปัญญาที่จะใช้ทำการพิจารณา; ส่วนสมาธิที่เกิดจากการฝึกตามหลักวิชาการนั้น มันมักจะเป็นสมาธิที่มากเกินไป** หรือเหลือใช้ และยังเป็นเหตุให้คนหลงผิดพอใจเพียงแค่สมาธินั้นก็ได้ เพราะว่าในขณะที่จิตเป็นสมาธิเต็มที่นั้น ย่อมเป็นความสุขความสบายชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความพอใจจนถึงกับหลงติด หรือหลงคิดว่าเป็นมรรคเป็นผล. โดยเหตุนี้สมาธิที่เป็นไปตามทางธรรมชาติที่พอเหมาะพอสมกับการใช้พิจารณานั้น จึงไม่เสียหลาย ไม่เสียเปรียบสมาธิตามแบบที่ฝึกตามแนววิธี



เทคนิคนัก. ขอแต่เพียงให้รู้จักประคับประคองทำให้สมาธิเกิด และให้เป็นไปด้วยดีก็แล้วกัน. ๙๒

ข้อความต่างๆ ในพระไตรปิฎกก็มีเล่าถึงแต่เรื่องการบรรลุมรรคผลทุกชั้นตามวิธีธรรมชาติ ในที่เฉพาะพระพักตร์ของพระผู้มีพระภาคเจ้าเอง หรือต่อหน้าผู้สั่งสอนคนอื่นๆ โดยไม่ได้ไปสู่ป่า นั่งทำความเพียรอย่างมีพิธีรีตอง กำหนดเพ่งอะไรต่างๆ ตามอย่างในคัมภีร์ที่แต่งกันใหม่ๆ ในชั้นหลังๆ. โดยเฉพาะในกรณีแห่งการบรรลุอรหัตตผลของภิกษุปัญจวัคคีย์ หรือฤาษี ๑,๐๐๐ รูป ด้วยการนั่งฟังอนัตตลักขณสูตร และอาทิตตปริยายสูตรด้วย แล้วจะยิ่งเห็นว่าไม่มีการพยายามตามหลักวิชาใดๆ เลย แต่เป็นการเห็นแจ้งแทงตลอดตามวิธีของธรรมชาติแท้ๆ. ๙๓

นี้แหละเป็นลักษณะของสมาธิที่เป็นไปเองตามธรรมชาติ ซึ่งตามปกติถูกมองข้ามไปเสีย เพราะมีลักษณะดูมันไม่ค่อยจะขลังจะศักดิ์สิทธิ์ ไม่ค่อยเป็นปาฏิหาริย์เป็นที่น่าอัศจรรย์. **แต่โดยที่แท้แล้วคนเรารอดตัวมาได้เป็นส่วนใหญ่ ก็โดยอำนาจของสมาธิตามธรรมชาตินี้เอง. แม้การบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นพระอรหันต์ก็อาศัยสมาธิตามธรรมชาติ** ทำนองนี้เป็นส่วนมาก.

ฉะนั้น ขอท่านทั้งหลายอย่าได้มองข้ามเรื่องของสมาธิที่เป็นไปตามธรรมชาติ. **มันเป็นเรื่องที่เราอาจทำได้ก่อน หรือได้อยู่แล้วเป็นส่วนมาก.** ควรจะประคับประคองมันให้ถูกวิธี ให้มันเป็นไปด้วยดีถึงที่สุด ก็จะมีผลเท่ากันเหมือนกับผู้ที่ได้บรรลุเป็น

พระอรหันต์ไปแล้วเป็นส่วนมาก ซึ่งไม่เคยรู้จักนั่งทำสมาธิแบบใหม่ๆ อย่างที่กำลังตื่นๆ กันอยู่ในขณะนี้เลย. ๙๔

ที่นี้เราก็มาถึง**ความลับของธรรมชาติ**ที่เกี่ยวกับเรื่องลำดับแห่งความรู้สึกต่างๆ ภายในใจ จนกระทั่งเกิดการเห็นแจ่มแจ้งตามที่เป็นจริงต่อโลกหรือต่อขันธ์ห้า. ลำดับแรกได้แก่ปีติและปราโมทย์ หมายถึงความชุ่มชื่นใจ หรือความอิ่มใจในทางธรรม. การที่เราทำความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้การให้ทาน ซึ่งถือกันว่าเป็นบุญชั้นต้นๆ ก็เป็นการทำให้เกิดปีติและปราโมทย์ได้. ถ้าไปถึงขั้นศีล คือ มีความประพฤติทางกาย วาจาไม่ด่างพร้อย จนถึงกับนับถือเคารพตัวเองได้ ปีติปราโมทย์ก็มากขึ้น. ถ้าหากไปถึงขั้นสมาธิจะเห็นได้ว่าในองค์ของสมาธิอันดับแรกที่เรียกว่า ปฐมฌานนั้น ก็มีปีติอยู่องค์หนึ่งด้วยโดยไม่ต้องสงสัย. ๙๕

ปีติปราโมทย์นี้ มีอำนาจอยู่ในตัวมันเองอย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เกิดความสงบระงับ (ปัสสัทธิ) ตามปกติจิตของคนเราไม่ค่อยจะระงับ เพราะว่าจิตตกเป็นทาสของความคิดความนึกของสิ่งยั่วยวนภายนอกของความรู้สึกและอะไรต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เป็นความฟุ้งอยู่ภายใน ไม่เป็นความสงบ แต่ถ้าหากมีปีติปราโมทย์ตามธรรมะมาประจำใจอยู่ และมากพอสมควรแล้ว ความสงบระงับนั้นจะต้องมีขึ้น. จะมีมากหรือน้อย ตามอำนาจของปีติปราโมทย์ที่มีมากหรือน้อย. ๙๖



เมื่อมีความระงับแล้วก็ย่อมเกิดอาการที่เรียกว่า **"สมาธิ"** คือใจสงบนิ่ง และอยู่ในสภาพที่คล่องสะดวก เบาสบาย พร้อมที่จะไหวไปตามความต้องการ โดยเฉพาะก็เพื่อตัดกิเลส. **ไม่ใช่ทำจิตใจให้เงียบตัวแข็งทื่อเป็นก้อนหิน** อะไรทำนองนั้นก็หาไม่ ร่างกายจะต้องให้มีความรู้สึกอยู่อย่างปกติ แต่ว่าจิตสงบเป็นพิเศษ เหมาะสมที่จะใช้นึกคิดพิจารณา มีความผ่องใสที่สุด เยือกเย็นที่สุด สงบรำงับที่สุด เรียกว่า **"กมฺมนีโย"** คือ พร้อมที่จะรู้ นี่คือลักษณะสมาธิที่เราต้องการ ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติ แข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหิน ไม่รู้สึกตัวเลย. ๙๗

การอยู่ในฌานทำนองนั้น จะพิจารณาอะไรไม่ได้เลย. จิตที่ติดฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้ มีแต่จะตกลงสู่ภวังค์เสียตลอดไป ไม่สามารถนำมาใช้ในการพิจารณา **จัดว่าเป็นอุปสรรคของการวิปัสสนาโดยตรงทีเดียว** ผู้จะพิจารณาธรรมได้ ต้องออกจากฌานแล้วจึงพิจารณาโดยใช้อำนาจการที่จิตมีสมาธิขนาดได้ฌานมาแล้วนั่นเองเป็นเครื่องมือ. ๙๘

ในการทำให้รู้แจ้งตามวิธีธรรมชาตินี้ เราไม่ต้องเข้าฌานชนิดที่ทำตัวเองให้แข็งทื่อ แต่ว่าต้องการจิตที่สงบเป็นสมาธิ ที่มีคุณสมบัติเป็น **"กมฺมนีโย"** ครบถ้วนพร้อมที่จะรู้แจ้งจนเกิดความรู้ตามที่เป็นจริงต่อโลกทั้งหมด (ยถาภูตญาณทัสสนะ) โดยอาการตามธรรมชาติ ทำนองเดียวกันกับผู้รู้แจ้ง ขณะที่นั่งฟังพระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงธรรม หรือนำไปคิดพิจารณาในที่เหมาะสมจนรู้ ไม่มี

พิธีรีตองหรือปาฏิหาริย์ อันเป็นเรื่องความเห็นผิดเป็นชอบ หรือหลงใหลต่างๆ แต่อย่างใด. ๙๙

ถ้าหากว่ามีสิ่งแวดล้อมเหมาะสมและความดีต่างๆ ที่ได้เคยสร้างสมมาเต็มที่ อาจเป็นพระอรหันต์เลยก็ได้ ทั้งนี้ก็แล้วแต่เหตุการณ์. แต่ถึงอย่างไรก็ตามในขณะที่จิตเป็นสมาธิตามธรรมชาติ สิ่งที่เรียกว่า **"ญาณทัสสนะ"** จะต้องเกิด และจะต้องตรงตามที่เป็นจริงไม่มากก็น้อย เพราะเหตุว่าพุทธบริษัทเรา ย่อมเคยได้ยินได้ฟัง ได้เคยคิดเคยศึกษาเรื่องโลก ขันธ์ สังขาร ทั้งหลาย ด้วยความอยากจะเข้าใจตามที่เป็นจริงมาแล้ว เพราะฉะนั้น ความรู้ที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตสงบเป็นสมาธินั้น จึงไม่มีทางเสียหายเลย ย่อมจะได้ประโยชน์เสมอโดยแน่นอน. ๑๐๐

คำว่า **"ยถาภูตญาณทัสสนะ"** ในที่นี้หมายถึง การรู้การเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงอย่างถูกต้องตามที่เป็นจริง คือ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา; เห็นว่า **"ไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น"**. ไม่ว่าอะไรๆ ไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน ว่าดี ว่าชั่ว น่ารัก หรือน่าชัง อย่างนี้เป็นต้น. ถ้ามีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นไปในทางพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม แม้เพียงแต่รู้สึกคิดนึกหรือระลึกถึงเท่านั้น ก็ยังถือว่าเป็นการยึดถือในที่นี้. ที่ว่าไม่น่าเอาไม่น่าเป็น ก็มาจากหลักที่ว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือนั่นเอง. ๑๐๑

ตัวอย่างในเรื่อง **"เอา"** ก็คือ การปักใจในทรัพย์สมบัติ เงินทอง สัตว์ สิ่งของอันเป็นที่พอใจต่างๆ. การ **"เป็น"** ก็คือการ



ถือว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นสามีภรรยา เป็นคนมั่งมี คนเชี่ยวชาญเป็น คนแพ้ คนชนะ กระทั่งเป็นมนุษย์หรือเป็นตัวเอง. ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้ง แม้ความเป็นคนนี้ก็ไม่น่าสนุก น่าเอือมระอา เพราะเป็นที่ตั้งของความทุกข์. ถ้าไม่ยึดถือว่าเป็นคนเสียได้ก็จะไม่เป็นทุกข์. นี้เรียกว่าเห็นความไม่น่าเป็น ซึ่งมีใจความสำคัญอยู่ตรงที่ว่าไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ต้องมีความทุกข์ตามแบบของความเป็นชนิดนั้นๆ เพราะว่าความเป็นอะไรๆ นี้ มันต้องทนเป็น ทนดำรงอยู่ ต้องมีการต่อสู้เพื่อให้ได้เป็นหรือเป็นอยู่ต่อไป อย่างน้อยที่สุดก็คือการต่อสู้ทางใจในการที่จะยึดถือเอาความเป็นอะไรๆ ของตนไว้ให้ได้. ๑๐๒

เมื่อมีตนก็จะต้องมีอะไรๆ เป็นของตน ภายนอกตนออกไปอีกทอดหนึ่ง ฉะนั้น จึงมีลูกของตน เมียของตน อะไรๆ ของตนอีกหลายอย่าง กระทั่งมีหน้าที่ความเป็นผัวเป็นเมีย ความเป็นนายเป็นบ่าว ความเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ของตนขึ้นมา. ทั้งหมดนี้เป็นการชี้ให้เห็นความจริงในข้อที่ว่า ไม่มีความเป็นชนิดไหนที่ไม่ต้องอาศัยความดิ้นรนต่อสู้เพื่อดำรงความเป็นนั้นไว้ ความลำบากดิ้นรนต่อสู้นั้นก็คือผลของการหลงใหลยึดถือสิ่งต่างๆ ด้วยความไม่รู้นั่นเอง. ๑๐๓

ถ้าไม่ให้เอาไม่ให้เป็นกันแล้วจะอยู่กันได้อย่างไร? นี่คงจะเป็นที่สงสัยอย่างใหญ่หลวงของผู้ที่ไม่เคยคิดไม่เคยนึกในเรื่องนี้. คำว่า **"เอา"** และคำว่า **"เป็น"** ในที่นี้หมายถึงการเอาหรือการเป็นด้วยกิเลส ด้วยตัณหา ด้วยอุปาทานความยึดมั่นว่าน่าเอาน่าเป็น และใจก็เอาจริงเอาจัง เป็นจริงเป็นจัง เพราะฉะนั้นมันก็ต้องหนักใจ

ร้อนใจ เจ็บใจ ช้ำใจ หรืออย่างน้อยก็เป็นภาวะหนักทางใจ นับตั้งแต่แรกไปและตลอดเวลาทีเดียว. เมื่อเรารู้ความจริงข้อนี้แล้ว ก็จะมีสติสัมปชัญญะคุ้มครองจิตใจไม่ให้ตกไปเป็นทาสของความมีความเป็นด้วยอำนาจการยึดติด; มีสติปัญญาอยู่เหนือสิ่งต่าง ๆ. ๑๐๔

เมื่อเรารู้สึกอยู่ว่า โดยที่แท้มันเป็นสิ่งที่ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น หากแต่เรายังไม่สามารถถอนตัวออกไปเสียจากความมีความเป็นนั้นได้ เราก็จำต้องมีสติรู้ตัวให้พอเหมาะสม ถ้าจะเข้าไปเอาไปเป็น; เราก็จะไม่เดือดร้อน เหมือนคนที่หลับหูหลับตาเข้าไปเอาหรือเข้าไปเป็นอย่างโง่เขลางมงาย ซึ่งผลสุดท้ายก็ตกหลุมตกบ่อความโง่เขลาและอุปาทานของตัวเอง จนถึงกับต้องฆ่าตัวตาย. สมมติตัวอย่างว่า เสือหรืองูร้ายเป็นสิ่งที่ขายได้แพง ในเมื่อเราไม่มีวิธีอื่นจะประกอบอาชีพเราจะเข้าไปจับเสือมาขายอย่างนี้ มันก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่เราจะต้องเข้าไปจับเสือให้ถูกวิธี จึงจะได้เสือมาขาย และได้เงินมาเลี้ยงชีวิต; ถ้าผิดวิธีเราก็จะต้องตายเพราะเสือ. ๑๐๕

โลกหรือสิ่งทั้งปวงมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่เป็นของใคร. มันจะเล่นงานบุคคลผู้ที่เข้าไปยึดถือด้วยตัณหา อุปาทานนับแต่วาระแรก คือ ตั้งแต่เมื่ออยากได้ อยากเป็น กำลังได้ กำลังเป็น และได้แล้ว เป็นแล้ว ตลอดเวลาแห่งกาลทั้งสาม. ใครเข้าไปยึดถืออย่างหลับหูหลับตา แล้วก็จะมีความทุกข์อย่างเต็มที่ เหมือนอย่างที่เราเห็นปุถุชนคนโง่เขลาทั้งหลายเป็นๆ กันอยู่โดยทั่วไปในโลก. ๑๐๖



แม้ที่สุด **"ความดี" ที่ใครๆ เขาบูชากัน** ถ้าหากว่าใครเข้าไปเกี่ยวข้องกับความดีในอาการที่ผิดทาง และยึดถือกันมากเกินไป ก็จะได้รับความทุกข์จากความดีนั้นเช่นเดียวกัน. เว้นไว้แต่เราจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับมัน โดยมีความรู้ว่าธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น. ๑๐๗

ความอยากเอาอยากเป็นนี้ เป็นความโง่อย่างยิ่งชนิดหนึ่ง เป็นความหลงผิดไม่รู้ตามที่เป็นจริงว่าอะไรเป็นอะไร จนกระทั่งไปคว้าเอากงจักรมาเป็นดอกบัว เพราะฉะนั้น ขอให้เราทุกคนปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยสติปัญญาที่รู้ตัวอยู่เสมอ ว่าไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็น หรือน่าหลงใหลยึดถือดังกล่าวแล้ว. จงทำไปให้พอเหมาะพอสมกับที่รู้ว่าสิ่งเหล่านั้นมีความไม่น่าเอา หรือไม่น่าเป็นอยู่ตามธรรมชาติ เราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องให้ถูกวิธีและให้พอเหมาะ ในเมื่อเรายังต้องเกี่ยวข้องอยู่. ข้อนี้เป็นการทำให้ใจของเรายังสะอาดสว่างไสวแจ่มใสสงบเย็นอยู่เสมอ แล้วเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลกหรือสิ่งทั้งปวงด้วยอาการที่ไม่เป็นพิษและเป็นโทษแก่ตัวเรา. ๑๐๘

ความไม่น่าเอาไม่น่าเป็นนี้ ชาวโลกธรรมดาฟังดูแล้วชวนให้ไม่เชื่อ ไม่เลื่อมใส แต่ถ้าใครได้เข้าใจความหมายที่แท้จริงของมันแล้ว กลับจะทำให้เกิดความกล้าหาญร่าเริง คือ มีจิตเป็นนาย เป็นอิสระต่อสิ่งทั้งปวง ทำให้สามารถเข้าไปหาสิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจว่าจะไม่ตกเป็นทาสของมัน คือ ไม่เข้าไปด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาหน้ามืด จนกลายเป็นทาสของมัน. ๑๐๙

คนเรากำลังเอาอะไรอยู่ก็ตาม กำลังเป็นอะไรอยู่ก็ตาม ขอให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า เรากำลังเอาหรือเป็นในสิ่งซึ่งที่แท้แล้วเอาไม่ได้ เป็นไม่ได้; เพราะไม่มีอะไรที่เอาได้จริงเป็นได้จริงตามต้องการของเรา. มันไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเราอยู่ตลอดเวลา. **เราเองเข้าไปยึดมันด้วยกิเลสตัณหาบ้า ๆ บอ ๆ ของเราเองต่างหาก ฉะนั้นเราจึงทำกับสิ่งเหล่านี้ไม่ถูกตรงกับที่มันเป็นจริง.** เพราะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยความไม่รู้ตามที่เป็นจริงนั่นเอง. จึงต้องเกิดความทุกข์ยุ่งยากขึ้นทุกอย่างทุกประการ. ๑๑๐

คนแต่ละคนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้บริสุทธิ์ผุดผ่องได้ ก็เพราะมันอยากเอาอะไร อยากเป็นอะไรเกินขอบเขตเพราะอำนาจของกิเลสตัณหาของตนเองเสียเรื่อย จึงไม่สามารถดำรงตนให้อยู่ในสภาพที่เป็นความดี ความงาม ความถูกต้อง และความยุติธรรม. มูลเหตุแห่งความหายนะของทุกคนมันอยู่ที่การตกเป็นทาสของตัณหา เพราะฉะนั้น การรู้จักสิ่งทั้งปวงให้ถูกต้องตามที่มันเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) จึงเป็นใจความสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา. นี้เป็นทางให้เราเอาตัวรอดกันได้โดยมาก ไม่ว่าในเรื่องประโยชน์ทางโลกๆ ซึ่งหวังผลเป็นทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง; หรือว่าเพื่อหวังผลประโยชน์ในโลกหน้า เช่น สวรรค์; หรือเรื่องที่พ้นจากชาวโลกขึ้นไป คือ มรรค ผล นิพพานก็ตาม ทั้งหมดนี้ล้วนแต่ต้องอาศัยความรู้ความเห็นอันถูกต้องทำนองนี้ทั้งนั้น. ๑๑๑



เราทุกคนจะรุ่งเรืองก็ด้วยปัญญา. พระพุทธศาสนาได้กล่าวอยู่บ่อยๆ ว่า คนเราบริสุทธิ์ด้วยปัญญา ไม่ใช่บริสุทธิ์ด้วยอย่างอื่น. ทางรอดของเรานั้นอยู่ที่ปัญญาเห็นแจ่มแจ้งในสิ่งทั้งปวง ว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ คือ น่าเอาน่าเป็นด้วยการมอบกายถวายชีวิตเลย. ที่มีอยู่แล้วที่เป็นอยู่แล้วก็ขอให้เป็นไปตามสมมติของทางโลกๆ. ที่สมมติว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่กัน ก็เพื่อจะให้รู้จักชื่อ รู้จักเสียง รู้จักแบ่งหน้าที่การงานกันเพื่อความสะดวกในทางสังคม. ๑๑๒

เราอย่าไปหลงยึดถือว่า ตัวเราเป็นนั่นเป็นนี่ไปตามที่เขาสมมติให้เลย มันจะมีลักษณะเหมือนกับการถูกมอม ดังสัตว์เล็กๆ เช่นจิ้งหรีดเป็นต้น ซึ่งเมื่อถูกมอมหน้าถูกทำให้มึนให้งงแล้วมันก็จะกัดกันเองจนตาย, คนเรานี่แหละ ถ้าถูกมอมหรือถูกหลอกต่างๆ ก็จะมึนเมาจนทำสิ่งที่ตามปกติมนุษย์ธรรมดาสามัญทำไม่ได้ เช่นฆ่ากันเป็นต้น; ฉะนั้น เราอย่าไปหลงติดสมมติ แต่พึงรู้สึกตัวว่านั่นเป็นเรื่องการสมมติ ซึ่งเป็นของต้องมีในสังคม. เราจะต้องรู้สึกโดยแท้จริงว่า กายกับใจคืออะไร ธรรมชาติที่แท้จริงของมันเป็นอย่างไร โดยเฉพาะก็คือเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง ส่วนเรานั้นก็จะต้องดำรงตนอยู่ในลักษณะที่เป็นอิสระอยู่เสมอ. ๑๑๓

สำหรับ**ทรัพย์สมบัติ หรืออะไรๆ ที่เราจำเป็นจะต้องมี** ก็ขอให้เห็นว่าเป็นการสมมติอีกเหมือนกัน. จงปล่อยไว้ตามประเพณีที่มีอยู่ว่า นี่เป็นของคนนี้ นี่บ้านคนนี้ นี่นาคนนั้น เป็นต้น. กฎหมาย

ก็คุ้มครองกรรมสิทธิ์ไว้ให้คนเรา ทั้งที่จิตใจไม่ต้องยึดถือว่าเป็นของเรา เพราะฉะนั้น เราก็ควรมีอะไรๆ เพียงเพื่อความสะดวกสบาย ไม่ใช่เพื่อมาเป็นนายอยู่เหนือใจเรา. เมื่อเรามีความรู้แจ้งอย่างนี้ สิ่งต่างๆ ก็จะลงไปอยู่เป็นบ่าวเป็นทาสเรา และเราก็อยู่เหนือมัน. ๑๑๔

เมื่อเห็นจริงว่าไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็นอย่างนี้แล้ว **ความเบื่อหน่าย** (นิพพิทา) ก็เป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นติดตามมาตามส่วนสัดของการเห็นแจ้ง. นี่หมายความว่ามีการคลอนแคลน สั่นสะเทือนเกิดขึ้นแล้วในการเข้าไปหลงยึดถือ. หรือเปรียบเหมือนเมื่อเราต้องตกเป็นทาสเขามานาน จนมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นก็มีความเคลื่อนไหวไปในทางที่จะต้องการเปลื้องตนออกจากความเป็นทาส. นี้เป็นลักษณะของนิพพิทา คือ เบื่อหน่าย เกลียดความเป็นทาสขึ้นมาแล้วหน่ายต่อความที่ตนหลงเข้าไปยึดถือเอาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจว่าน่าเอาน่าเป็นนั่นเอง. ๑๑๕

ครั้นพอมีความเบื่อหน่ายแล้วโดยอัตโนมัติตามธรรมชาตินั่นเอง ย่อมจะมี**ความจางหรือคลายออก** (วิราคะ) เหมือนกับเชือกที่ผูกมัดไว้แน่นถูกแก้ออก หรือเหมือนสีน้ำย้อมผ้าที่ติดแน่นเอาแช่น้ำยาบางอย่างให้สีมันหลุดออก. ความยึดถือที่คลายออกจางออกจากโลก หรือจากสิ่งทั้งปวงที่เคยยึดถือนี้ ท่านเรียกว่า **"วิราคะ"** ระยะนี้ถือว่าสำคัญที่สุด แม้จะไม่ใช่ระยะสุดท้าย แต่ก็



เป็นระยะที่สำคัญที่สุดของการหลุดพ้น. เพราะว่าเมื่อมีการคลายออกจางออกดังนี้แล้วไม่ต้องสงสัยเลย สิ่งที่เรียกว่าความหลุดออกจากทุกข์ **(วิมุตติ)** จะต้องมีโดยแน่นอน. ๑๑๖

เมื่อหลุดออกมาได้จากความเป็นทาส ไม่ต้องเป็นทาสของโลกต่อไปอีก ก็จะมี**อาการบริสุทธิ์ (วิสุทธิ)**. ในที่นี้หมายความว่าไม่เศร้าหมอง ก่อนนี้เศร้าหมองทุกทางเพราะการเข้าไปจมเป็นทาสของสิ่งทั้งหลาย เป็นการเศร้าหมองที่กาย วาจา ใจ หรือจะมองดูกันในแง่ไหนๆ ก็เป็นเรื่องเศร้าหมองทั้งนั้น. แต่เมื่อหลุดพ้นออกมาจากความเป็นทาสในรสอร่อยๆ ของโลกแล้ว จึงจะอยู่ในลักษณะที่บริสุทธิ์ คือ ไม่เศร้าหมองอีกต่อไป. ๑๑๗

เมื่อมี**ความบริสุทธิ์แท้จริง**อย่างนี้แล้ว ก็จะเกิดความสงบสันติอันแท้จริงสืบไป เป็นความสงบเย็นจากความวุ่นวายจากความรบกวนหรือจากการต่อสู้ดิ้นรนทรมานต่างๆ. เมื่อปราศจากอาการเบียดเบียนวุ่นวายเหล่านี้แล้ว ท่านสรุปเรียกความเป็นอย่างนี้ว่า **"สันติ"** คือ ความสงบรำงับดับเย็นของเรื่องทั้งปวง. มันแทบเรียกได้ว่าถึงขั้นสุดหรือขั้นเดียวกันกับนิพพาน. แท้ที่จริงสันติกับนิพพานนั้นเกือบจะไม่ต้องแยกกัน ที่แยกกันก็เพื่อจะให้เห็นว่าเมื่อสงบแล้วก็นิพพาน. ๑๑๘

นิพพาน แปลว่า ไม่มีเครื่องทิ่มแทงอีกอย่างหนึ่ง แปลว่าความดับสนิทไม่มีเหลือ ฉะนั้น คำว่านิพพานจึงมีความหมายใหญ่ๆ เป็นสองประการ คือ ดับไม่มีเชื้อสำหรับจะเกิดมาเป็นความทุกข์

อีกต่อไป นี่อย่างหนึ่ง และอีกอย่างหนึ่งก็คือ ปราศจากความทิ่มแทง ความเผาลน ปราศจากความผูกพันร้อยรัดต่างๆ ทุกอย่างทุกประการ. รวมความแล้วก็แสดงถึงภาวะที่ปราศจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง. นิพพานยังมีความหมายที่มุ่งใช้ต่างๆกันอีกหลายอย่าง เช่น หมายถึงการดับของความทุกข์ก็มี หมายถึงการดับของกิเลสอย่างหมดสิ้นก็มี หมายถึงธรรมะหรือเครื่องมือ หรือเขตแดนหรือสภาพอันใดอันหนึ่งที่ทุกข์ทั้งปวง กิเลสทั้งปวง สังขารทั้งปวง ดับไปหมดสิ้น. ๑๑๙

แม้จะมีคำว่า **"นิพพาน"** ใช้กันอยู่ในลัทธิศาสนาหลายๆ ลัทธิก็ตาม แต่ความหมายไม่เหมือนกันเลย เช่น ลัทธิหนึ่งก็ถือเอาความสงบเย็นเพราะการที่ได้ฌานได้สมาบัติว่าเป็นนิพพาน; บางลัทธิถือความมัวเมาอยู่ในกามารมณ์กันอย่างเพียบพร้อมว่าเป็นนิพพาน. พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธนิพพานในความหมายเช่นนั้น. ทรงระบุความหมายของพระนิพพานเพียงในลักษณะที่เป็นภาวะอันปราศจากความทิ่มแทง ร้อยรัด แผดเผา ของกิเลสและความทุกข์ เพราะการได้เห็นสภาวะโลก เห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง จนหยุดความอยากความยึดในสิ่งต่างๆ เสียได้ ดังนี้. ๑๒๐

เพราะฉะนั้น เราจึงควรเห็นคุณค่าอันยิ่งใหญ่ของการเห็นสิ่งทั้งหลายให้ถูกต้องตามความเป็นจริง และควรพยายามทำให้เกิดมีขึ้นไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง กล่าวคือทางที่จะเป็นไปเองตามธรรมชาติ โดยการประคับประคองให้ดี ทำจิตใจให้มีปีติปราโมทย์ มีการเป็นอยู่



ที่บริสุทธิ์ทุกลมหายใจทั้งกลางวันและกลางคืนอยู่เสมอ จนกระทั่งเกิดคุณธรรมต่างๆ ตามลำดับที่กล่าวแล้วนี้วิธีหนึ่ง. ส่วนอีกวิธีหนึ่งนั้น เป็นการเร่งรัดด้วยอำนาจจิตบังคับ คือไปศึกษาและปฏิบัติตามหลักวิชาของการทำสมาธิหรือการเจริญวิปัสสนาโดยเฉพาะ. สำหรับผู้ที่อุปนิสัยเหมาะสมก็อาจก้าวหน้าไปได้เร็วในเมื่อทำถูกวิธีและถูกกับสิ่งแวดล้อม. ๑๒๑

แต่วิปัสสนาตามธรรมชาตินั้น เราทำได้ทุกโอกาสทุกขณะ เพียงระวังให้การเป็นอยู่ประจำวันของเรานั้นบริสุทธิ์ผุดผ่อง จนเกิดความอิ่มใจในทางธรรมะ ความรำงับจิต ความสงบ มีความรู้ที่เป็นจริงต่อสิ่งทั้งหลาย ความเบื่อหน่าย ความคลายออก ความหลุดออก ความบริสุทธิ์ ความไม่เศร้าหมอง ความสงบเย็น ถึงภาวะที่ปราศจากความทุกข์อย่างชิมลอง น้อยๆ เรื่อยๆ ไปตามธรรมชาติ ทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี ก็จะใกล้ชิดนิพพานอย่างแท้จริงได้มากขึ้นๆ. ๑๒๒

สรุปความว่า สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติที่ทำให้บุคคลบรรลุมรรคผลนั้น ต้องอาศัยการพิจารณาความจริงในข้อที่ว่า **"ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็น"** อยู่เป็นประจำวันทุกวัน. ผู้หวังจะได้ผลอันนี้ จะต้องพยายามทำตนให้เป็นคนสะอาด มีอะไรเป็นที่พอใจในตัวจนยกมือไหว้ตนเองได้ มีปีติปราโมทย์ตามทางธรรมอยู่เสมอไม่ว่าในเวลาปฏิบัติหน้าที่หรือเวลาพักผ่อน. ปีติปราโมทย์นั่นเองทำให้เกิดความแจ่มใส สดชื่น มีใจสงบรำงับ เป็นเหตุให้จิตมี

สมรรถภาพในการคิดค้นตามธรรมชาติอยู่อย่างอัตโนมัติ เกิดความเห็นจริงว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็นอยู่เสมอ. ขณะใดเป็นไปอย่างแรงกล้า จิตก็หน่ายคลายความอยากจากสิ่งที่เคยยึดถือ หลุดออกมาได้จากสิ่งที่เคยยึดถือว่าตัวตนหรือของตน ไม่มีความหลงอยากในสิ่งใดด้วยกิเลสตัณหาอีกต่อไป ความทุกข์ซึ่งไม่มีที่ตั้งอาศัยก็สิ้นสุดลง ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์แล้ว นับว่าเป็น**ของขวัญที่ธรรมชาติได้มีไว้ให้สำหรับคนทุกคนโดยแท้จริง.** ๑๒๓

สหายเอ๋ย !

สหายเอ๋ย "ตัวเรา" มิได้มี
แต่พอเผลอ "ตัวเรา" มี ขึ้นมาได้
พอหายเผลอ "ตัวเรา" ก็หายไป
หมด "ตัวเรา" เสียได้ เป็นเรื่องดี;
สหายเอ๋ย! จงถอน ซึ่ง "ตัวเรา"
และถอน ทั้ง "ตัวเขา" อย่างเต็มที่
ให้มีแต่ ปัญญา และปรานี
อย่าให้มี "เรา - เขา" เขาเหลือเอย ฯ

พุทธทาส อินทปัญโญ

อตฺตา สุทนฺโต ปุริสสฺส โชติ

ตนที่ฝึกดีแล้ว เป็นเครื่องรุ่งเรืองของคน

พุทธพจน์



คู่มือมนุษย์

เรื่องที่ : ๘

การทำให้รู้แจ้งตามหลักวิชา

คราวนี้จะอธิบายถึงวิธีทำความเห็นแจ้งให้เกิดขึ้นตามหลักวิชา. ไม่อยู่ในรูปของพุทธภาษิต เพราะเป็นสิ่งที่อาจารย์ยุคหลังๆ จัดขึ้น. เป็นวิธีเหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีอุปนิสัยอ่อน ยังมองไม่เห็นทุกข์ภัยตามธรรมชาติด้วยตาตัวเอง. อย่างไรก็ตามนี้ ก็มิได้หมายความว่าเรื่องที่เป็นไปตามหลักเกณฑ์ชนิดนี้จะวิเศษไปกว่าที่จะเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะเหตุว่า เมื่อตรวจดูพระไตรปิฎกโดยตรงจะเห็นว่ามีกล่าวแต่วิธีเป็นไปตามธรรมชาติทั้งนั้น. ๑๒๔

แต่บางคนเห็นกันว่านั่นเป็นเรื่องที่เป็นไปได้เฉพาะบุคคลที่มีบุญบารมีหรืออุปนิสัยได้สะสมมาไว้จนมากเพียงพอที่จะรู้สิ่งเหล่านั้นได้เหมือนกับทำเล่นๆ. สำหรับผู้ที่ไม่มีบารมี ไม่มีอุปนิสัยจะทำอย่างไร? ท่านเลยวางวิธีระเบียบปฏิบัติเร่งรัดตั้งแต่ต้นที่เดียวต้องให้ทำไปตามระเบียบตามลำดับอย่างรัดกุม. ๑๒๕



เมื่อตั้งปัญหาว่า อะไรเป็น**ที่ตั้งที่อาศัยของวิปัสสนา** ก็ตอบว่า ศีลกับสมาธิเป็นที่ตั้งที่อาศัยของวิปัสสนา เพราะวิปัสสนาหมายถึงการรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งจะเกิดขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อบุคคลมีจิตใจปีติปราโมทย์ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ. ข้อนี้ศีลช่วยได้ถึงที่สุด : เมื่อมีศีลบริสุทธิ์ก็มีปีติปราโมทย์ ฉะนั้น จึงต้องมีศีลเสียก่อน. คำกล่าวนี้มีหลักที่อ้างอิงในพระบาลีโดยตรง, เช่น ในบาลีมัชฌิมนิกาย ก็ได้มีการกล่าวถึงความบริสุทธิ์สะอาดของการปฏิบัติเป็นขั้นๆ ไปตามลำดับจนครบ ๗ อย่าง ถึงที่สุดคือการบรรลุมรรคผล. ๑๒๖

ในขั้นแห่งความบริสุทธิ์ ๗ อย่างนั้น ท่านก็ยกเอาศีลเป็นข้อแรก เรียกว่า **ศีลวิสุทธิ** คือ ความหมดจดแห่งความประพฤติ. ศีลวิสุทธิก็ส่งให้เกิด**จิตตวิสุทธิ** คือ ความหมดจดแห่งจิต ความหมดจดแห่งจิตก็ส่งให้เกิด**ทิฏฐิวิสุทธิ** คือ ความหมดจดแห่งความเห็น; ความหมดจดแห่งทิฏฐิก็ส่งให้เกิด **กังขาวิตรณวิสุทธิ** คือความหมดจดแห่งความรู้ที่จะข้ามความสงสัยเสียได้. ต่อไปความหมดจดแห่งความรู้เป็นเครื่องข้ามความสงสัย ก็ส่งให้เกิด **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** คือความหมดจดแห่งความเห็นแจ้งว่าอะไรเป็นหนทาง อะไรไม่ใช่หนทาง; ความหมดจดในความรู้ว่า อะไรเป็นทาง อะไรไม่ใช่ทาง นี้ก็ส่งให้เกิด **ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** คือ ความหมดจดแห่งความรู้และความเห็นในตัวการปฏิบัตินั้นๆ. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธินี้ก็ส่งให้เกิด **ญาณทัสสนวิสุทธิ** อันเป็น

ขั้นสุดท้าย คือ อริยมรรคซึ่งเป็นคู่กับอริยผล. ผลเป็นสิ่งที่เกิดจากมรรคเองอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวไว้เพียงแค่อริยมรรคในฐานะเป็นขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติ. ๑๒๗

ศีล หมายถึงประพฤติปราศจากโทษทางกายและวาจา. ถ้ายังมีความไม่ปกติทางกายทางวาจาอยู่แล้ว ยังเรียกว่าไม่มีศีลที่ถูกต้องสมบูรณ์ตามความหมายของศีล. เมื่อมีความปกติ คือ ความสงบทางกายวาจาก็ย่อมจะเกิดความสงบในทางจิตใจ เหมาะที่จะปฏิบัติงานทางด้านจิตต่อไป คือ ทิฏฐิวิสุทธิกังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ. และญาณทัสสนวิสุทธิ นั้น เป็นตัววิปัสสนาที่แท้. ศีลวิสุทธิ กับจิตตวิสุทธิ จัดเป็นปากทางของวิปัสสนา. ๑๒๘

ตัววิปัสสนาที่ ๑ ความหมดจดของทิฏฐิ หมายถึงการหมดความเห็นผิดที่คน เห็นกันอยู่มาแต่เดิมหรือตามสิ่งแวดล้อมนับตั้งแต่ความเชื่องมงายไร้เหตุผลในเรื่องของไสยศาสตร์ขึ้นมาถึงเรื่องความเข้าใจผิดในธรรมชาติ เช่น เห็นว่าร่างกายและจิตใจเหล่านี้เป็นของเที่ยง เป็นสุข หรือเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหม เป็นผี เป็นอะไรๆ ในทางขลังๆ ศักดิ์สิทธิ์ไปทั้งนั้น ไม่สามารถจะเห็นว่ามันเป็นแต่เพียงธาตุสี่ หรือเป็นเพียงนามและรูป กายกับใจ แต่ไปเห็นเป็นตัวเป็นตน มีเจตภูต หรือวิญญาณที่เข้าๆ ออกๆ อยู่กับร่างกาย มองไม่เห็นว่าเป็นขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เห็นว่าเป็นเพียงการ



สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหล่านี้เป็นต้น ความคิดผิดจึงโน้มเอียงไปยึดถือความขลัง ยึดถือความศักดิ์สิทธิ์ จนทำให้เกิดความหวาดกลัว เลยต้องทำพิธีรีตองต่างๆ เพื่อจะแก้ความหวาดกลัว ในที่สุดก็ติดมั่นแน่นแฟ้นอยู่ในพิธีรีตองต่างๆ ตามความเชื่อความเห็นอันผิดเหล่านั้น. นี่เรียกว่าความเห็นยังไม่สะอาดหมดจด จะต้องเริ่มละความเห็นเหลวไหลอย่างผิดๆ ในขั้นหยาบๆ ทำนองนั้นให้หมดเสียก่อน จึงจะเป็นวิปัสสนาตัวที่ ๑ ที่เรียกว่า **ทิฏฐิวิสุทธิ.** ๑๒๙

ตัววิปัสสนาที่ ๒ กังขาวิตรณวิสุทธิ ก็คือการพิจารณาลงไปถึงเหตุดั้งเดิม. ทิฏฐิวิสุทธิทำให้เห็นคนๆ หนึ่งเป็นเพียงกายกับใจ กังขาวิตรณวิสุทธินี้มีหน้าที่แยกดูว่ากายกับใจแต่ละอย่างๆ นี้มีเหตุมีมูลสร้างสรรค์ร่วมกันมาอย่างไร ฉะนั้น จึงมองเห็นลึกลงไปอีกว่า ความรู้ ความอยาก ความยึดติด กรรม อาหาร ฯลฯ มันสร้างสรรค์ปรุงแต่งกันมาอย่างละเอียดประณีต จนกระทั่งเกิดสิ่งที่เราเรียกว่ากายกับใจ; **กังขาวิตรณวิสุทธิ** กล่าวคือความหมดจดแห่งความรู้ที่จะให้ข้ามสงสัยเสียได้นี้ จึงหมายถึงการเห็นแจ้งในพวกเหตุพวกปัจจัยของสิ่งทั้งปวงนั่นเอง. ๑๓๐

ในระเบียบของวิปัสสนานั้นท่านจำแนกความสงสัยเหล่านี้ออกไปราว ๒๙-๓๐ อย่าง แต่สรุปแล้วก็คือเป็นความสงสัยเกี่ยวกับตัวเรามีอยู่หรือไม่? ตัวเรามีแล้วหรือไม่? ตัวเราจะมีต่อไปหรือไม่? ในลักษณะอย่างไร? เป็นต้น. การจะข้ามความสงสัย

เสียได้ก็ต้องอาศัยเหตุ ที่ได้ทราบว่ามันไม่มีตัวเรา มีแต่ธาตุ ขันธ์ อายตนะ พร้อมทั้งเหตุปัจจัยต่างๆ เช่น อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร ฯลฯ ซึ่งปรุงแต่งสิ่งเหล่านี้โดยมันไม่มีตัวเราจริงๆ แล้วเริ่มเลิกความเข้าใจเขลาๆ ว่า เรามีอยู่ เรามีมาแล้ว. เราจะมีต่อไปนั้นเสีย. ๑๓๑

เมื่อความสงสัยชนิดนี้ระงับลงไปแล้ว ก็เรียกว่าเป็นตัววิปัสสนาที่ ๒ แต่มิได้หมายความว่าเป็นการถอนอุปาทานว่ามีตัวเราโดยสิ้นเชิง เพราะส่วนที่ละเอียดกว่านั้นยังมีอยู่อีก. ความสงสัยเหล่านี้ได้ระงับไป เพราะเรามีความรู้เรื่องการปรุงแต่งของเหตุปัจจัยต่างๆ จนเพิกถอนความเชื่อว่ามี "ตัวเรา" ชั้นหยาบๆ นี้เสียได้. ๑๓๒

ตัววิปัสสนาที่ ๓ เมื่อข้ามความสงสัยเช่นนี้ได้แล้ว ก็สามารถทำให้เกิดมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความรู้อันสะอาดหมดจด เห็นว่าอะไรเป็นทางที่จะก้าวต่อไปอย่างถูกต้อง และอะไรไม่เป็นทางที่จะก้าวต่อไปได้. อุปสรรคที่ทำให้ก้าวไปไม่ได้อันนี้ก็มีอยู่หลายอย่างที่มักเกิดในขณะทำวิปัสสนาก็คือ ในตอนที่จิตเป็นสมาธินั้นมักจะเกิดสิ่งต่างๆ ชนิดแปลกประหลาดและจับอกจับใจแก่ผู้ทำมากเหลือเกิน เช่น เห็นแสงสว่างรุ่งเรืองน่าอัศจรรย์ปรากฏอยู่ที่ตาในโดยไม่ต้องลืมตา. ถ้ายิ่งไปโน้มจิตเพื่อให้เห็นนั่นเห็นนี่เข้าด้วยก็ยิ่งไปกันใหญ่. ๑๓๓



ถ้าใครเข้าใจผิดว่า **"นี่แล้วเป็นผลของวิปัสสนา"** หรือยินดีว่า **"นี่เป็นของวิเศษพอแล้วสำหรับเรา"** ดังนี้ก็ตามมันย่อมกีดกั้นหนทางความเห็นแจ้งในมรรคผล ท่านจึงถือว่าเป็นเรื่องผิดทาง. ตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่ง เช่น เกิดปีติอิ่มอกอิ่มใจขึ้นมาท่วมทับจิตใจเสียเรื่อยตลอดเวลา จนไม่อาจพิจารณาอะไรได้อีกต่อไป หรือเกิดเข้าใจว่านี่แล้วเป็นนิพพานในปัจจุบันทันตาเห็น ดังนี้เป็นต้น ก็ติดตันไม่ก้าวไปได้ นี่ก็เป็นอุปสรรคของวิปัสสนา. ท่านยังกล่าวว่าแม้ความเห็นแจ้งในรูปในนาม บางขณะ บางครู่ ได้ทำความพอใจให้หลงคิดไปว่าตนเป็นผู้รู้เห็นธรรมอย่างวิเศษ แล้วทะนงตัวฟุ้งซ่านอยู่ด้วยความเห็นผิดต่างๆ ในเรื่องเหล่านั้น นี่ก็นับว่าเป็นอุปสรรคของวิปัสสนา. ๑๓๔

ในบางกรณี ผู้ทำสมาธิใช้อำนาจจิตตนเอง บังคับให้ร่างกายรำงับจนแข็งทื่อ ไม่มีสติที่จะพิจารณาธรรมะหรือจะน้อมไปเพื่อความเพียรอันสูงขึ้น นี่ก็นับว่าเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในทางที่จะก้าวหน้าต่อไป. แล้วคนก็ชมชอบนิยมถือกันว่าเป็นคุณวิเศษเป็นมรรคผล. ผู้ที่พอใจหลงใหลแต่ในทางสมาบัติ นั่งตัวแข็งทื่อไม่รู้สึกตัว จึงไม่อาจก้าวไปในทางปัญญาได้เลย เป็นที่น่าสงสารอย่างยิ่ง. ๑๓๕

ยังมีอีกซึ่งอาจเกิดขึ้นได้มากที่สุด เช่น เกิดความรู้สึกปีติเป็นสุขใจชนิดที่ไม่เคยพบมาแต่ก่อนเลย เกิดแล้วก็ประหลาดใจเหลือที่จะอธิบายได้ ทำคนๆ นั้นให้เกิดความพอใจเหลือที่จะ

ประมาณ. เพราะว่าในขณะนั้นใจกับกายเป็นสุขแสนที่จะสุข ปัญหาต่างๆ หมดเกลี้ยงไปจากใจ : ระลึกนึกถึงเรื่องที่เคยรักก็ไม่รัก ระลึกนึกถึงเรื่องที่เคยเกลียดก็ไม่เกลียด ระลึกนึกถึงเรื่องที่เคยกลัว เคยหวาดเสียว เคยวิตกกังวลห่วงใยต่าง ๆ ก็ไม่เกิดความรู้สึกทำนองนั้นอีก; **เขาจึงหลงเข้าใจผิดไปว่าบัดนี้ตนเป็นผู้หลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง เพราะจิตใจของเขามีลักษณะหรืออาการราวกับบุคคลผู้หลุดพ้นแล้วจากกิเลสจริงๆ.** ตลอดเวลาที่เขาเป็นอย่างนั้นอยู่ ถ้าเขาเกิดความพอใจในความเป็นอยู่เพียงแค่นั้น แล้วก็เป็นการตัดหนทางการก้าวหน้าของวิปัสสนา และไม่เท่าไรอาการเช่นนั้นก็จะค่อยๆ เสื่อมหายไป สิ่งที่เคยกลัวก็จะกลับกลัวอย่างเดิม สิ่งที่ตนเคยรักก็จะรักอย่างเดิม อะไรๆ ก็จะกลับสู่สภาพเดิมหรืออาจมากไปกว่าเดิม ๆ. ๑๓๖

อีกอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องความเชื่อ. ความเชื่อที่ไม่เคยแน่นแฟ้นมาแต่ก่อนก็ปรากฏว่าแน่นแฟ้น เช่น เชื่อในพระรัตนตรัย หรือในสิ่งที่ตัวนึกจะเชื่อ. แม้ที่สุดเช่นความพอใจในธรรมะ ก็มีอาการรุนแรง. ลักษณะของความเฉยต่อสิ่งทั้งปวง ก็มีอาการชัดแจ้ง ล้วนแต่เป็นอาการจูงจิตให้หลงผิดคิดว่าตนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน แล้ว. ๑๓๗

เป็นการยากมากที่คนแรกพบแรกถึงสิ่งเหล่านั้น จะเข้าใจได้ว่ามันเป็นอุปสรรค และเป็นเครื่องกีดขวางทางวิปัสสนา; มีแต่จะกลับเห็นไปเสียว่านี้เป็นยอดสุดของวิปัสสนาทีเดียว. ต่อเมื่อใด



เกิดความรู้แจ้งจริงๆ ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งกีดขวางทางวิปัสสนาขั้นที่จะทำการตัดกิเลสละเอียดเสียได้ เมื่อนั้นจึงจะถือได้ว่าเป็นตัววิปัสสนาที่ ๓ คือ ความบริสุทธิ์หมดจดของความรู้ความเห็นที่ว่าอะไรเป็นทางถูก อะไรเป็นทางผิด. เขาจะต้องศึกษาอบรม ดำรงตัวให้เดินไปในทางที่ถูกเรื่อยๆ ไป จนเกิดความรู้แจ้งชัดในหนทางของการวิปัสสนาที่ถูกที่แท้โดยประการทั้งปวง. ๑๓๘

ตัววิปัสสนาที่ ๔ เมื่อมีความเข้าใจในเรื่องทางผิดทางถูกโดยสมบูรณ์เช่นนั้นแล้ว ความรู้ในอันดับต่อไปก็ต้องดำเนินถูกทางเป็นธรรมดา และจะก้าวหน้าไปตามลำดับ นับตั้งแต่เห็นความจริงในสังขารทั้งปวงชัดแจ้งถึงที่สุด จนกระทั่งวางใจเฉยในสิ่งทั้งปวง มีจิตพร้อมที่จะบรรลุถึงการรู้อริยสัจจ์ที่เป็นชั้นวิเศษสืบไป เรียกว่า **ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** ซึ่งแปลว่าความหมดจดแห่งความรู้ความเห็นในตัวทางแห่งการปฏิบัติ นับเป็นวิปัสสนาตัวที่ ๔ หรือนับเป็นวิสุทธิอันดับที่ ๖. ๑๓๙

เนื่องจากไม่มีคำอธิบายอันละเอียดของญาณนี้ในพระไตรปิฎกโดยตรง อาจารย์ในชั้นหลัง ๆ จึงจำแนกลำดับความรู้ในตัวทางแห่งการปฏิบัติเป็น ๙ ลำดับด้วยกัน และเรียกว่า วิปัสสนาญาณ ๙ คือ : - ๑๔๐

๑. เมื่อวิปัสสนาดำเนินไปถูกทาง และการพิจารณาความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของสังขารถึงที่สุดแล้ว ก็เพ่งพิจารณาแน่วแน่แต่ในภาวะความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปของสังขารเหล่านั้น

จนแจ่มแจ้งที่สุด คือ มองเห็นภาวะทั้งหลายเต็มไปด้วยการเกิดและดับ เหมือนท้องทะเลระยิบระยับเต็มไปด้วยการเกิดและการดับของฟองน้ำที่เกิดจากลูกคลื่น ฉันใดก็ฉันนั้น. ความรู้ที่ได้ในขณะนี้เรียกว่า **อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ** แปลว่า ความรู้เป็นเครื่องชี้ให้เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไป หรือมักเรียกกันสั้นๆ ว่า **อุทยัพพยญาณ.** การเห็นเหล่านี้เกิดจากการเพ่งพิจารณาให้ชัดให้นานพอ จนกว่าความรู้นั้นจะแน่นแฟ้น เหมือนกับย้อมติดอยู่ในใจเพื่อให้มีกำลังแรงมากพอที่จะเบื่อหน่ายถ่ายถอนความยึดติดในสิ่งต่างๆ เสียได้. นี้เป็นวิปัสสนาญาณอันดับที่ ๑. ๑๔๑

๒. การเพ่งพิจารณาความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายถึงสองประการในคราวเดียวกันนั้น ยังหยาบอยู่ ยังพร่ากว่าที่จะเพ่งเพียงอย่างเดียวในขั้นนี้ ท่านจึงให้ทิ้งเสียอย่างหนึ่ง คือไม่เพ่งดูฝ่ายเกิด เพ่งดูแต่ฝ่ายความดับ เพื่อให้เห็นความสลายหรือความดับลึกซึ้งรุนแรงถึงที่สุด จนกระทั่งรู้สึกว่าในโลกทั้งปวงไม่มีอะไรนอกจากความพังทะลายหรือความแตกดับทั่วไปหมด เหมือนกับห่าฝนตกลงมาทั่วไปทุกหนทุกแห่ง. จิตที่อยู่ในความรู้สึกเช่นนี้เรียกว่าประกอบอยู่ด้วย**ภังคานุปัสสนาญาณ** แปลว่า ความรู้เป็นเครื่องชี้ให้เห็นความพังทลายหรือความดับ เรียกสั้น ๆ ว่า ภังคญาณ. นี้เป็นวิปัสสนาญาณอันดับที่ ๒. ๑๔๒

๓. เมื่อความเห็นแจ้งในความแตกและเสื่อมสลาย มีมากเพียงพอแล้ว ก็จะทำให้เกิดความรู้แจ้งต่อไปเป็นลำดับที่ ๓ ว่า



ภาวะคือความมีความเป็นทั้งหลายนี้เป็นสิ่งที่น่ากลัว. ความน่ากลัวปรากฏเต็มไปในภาวะทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นกามภพ รูปภพ หรืออรูปภพก็ตาม. ภพทั้งปวงเต็มไปด้วยภาวะที่น่ากลัว เพราะมีความแตกทำลายของสังขารทั้งปวงอยู่ทุกขณะจิต จึงเกิดเป็นความหวาดกลัวสะดุ้งถึงที่สุดจริงๆ ขึ้นในใจของผู้เห็นแจ้ง. และความกลัวอันถูกต้องนั้นจะประจำอยู่ในใจ เป็นความเห็นแจ้งชนิดหนึ่งว่ามีแต่ความน่ากลัว ประดุจยาพิษ อาวุธ หรือโจรโหดร้ายเท่านั้นที่บรรจุอยู่ในภพทั้ง ๓ เต็มไปหมด ไม่มีอะไรนอกไปจากนั้น. ความรู้สึกเช่นนี้ท่านเรียกว่า **ภยตุปัฏฐานญาณ** แปลว่า ความรู้แจ้งเห็นภาวะทั้งหลายว่าเต็มไปด้วยความน่ากลัว เรียกสั้นๆ ว่า ภยญาณ.
จัดเป็นวิปัสสนาญาณอันดับที่ ๓. ๑๔๓

๔. เมื่อรู้สึกว่าเต็มไปด้วยความน่ากลัวในภาวะทั้งปวงมากพอ ต่อไปก็จะเกิดความรู้แจ้งขึ้นมาว่า สภาพของสิ่งทั้งปวงประกอบอยู่ด้วยโทษอันร้ายกาจโดยส่วนเดียว ไม่มีความปลอดภัยในการที่จะไปหลงเกี่ยวข้องกับสิ่งของเหล่านั้น. เปรียบเหมือนป่าที่เต็มไปด้วยสัตว์ร้ายไม่เป็นที่น่าอภิรมย์แก่ผู้ต้องการความเพลิดเพลินจากป่า ฉันใดก็ฉันนั้น. ความรู้สึกเห็นสภาพทั้งปวงเต็มไปด้วยโทษต่าง ๆ เช่นนี้ เรียกว่า **อาทีนวนุปัสสนาญาณ** แปลว่า ความรู้เป็นเครื่องชี้ให้ เห็นโทษของสังขารทั้งปวง. เรียกสั้น ๆ ว่า
อาทีนวญาณ. จัดเป็นวิปัสสนาญานอันดับที่ ๔. ๑๔๔

๕. เมื่อพิจารณามองเห็นว่า สิ่งทั้งหลายย่อมเต็มไปด้วยโทษทุกๆ กระเบียดนิ้วเช่นนั้นแล้ว ก็เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในภาวะทั้งปวง เห็นเป็นเหมือนบ้านเรือนที่ถูกไฟไหม้เหลือแต่ตุ้นถ่าน; ดูเป็นรูปโครงของบ้านเรือนถูกไฟไหม้ ไม่น่าเสน่หาแต่ประการใด. ความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการที่ต้องระคนอยู่กับสิ่งปรุงแต่งทั้งปวงนี้ เรียกว่า **นิพพิทานุปัสสนาญาณ** แปลว่า ความรู้ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย. เรียกสั้นๆ ว่า นิพพิทาญาณ. นับเป็นวิปัสสนาญาณอันดับที่ ๕. ๑๔๕

๖. เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายที่แท้จริงเช่นนั้น ก็เกิดความรู้สึกที่อยากจะพ้นจากสิ่งต่างๆ เหล่านั้นจริงๆ ซึ่งไม่เหมือนกับความรู้สึกอยากพ้นตามธรรมดาของพวกเรา ซึ่งไม่มีกำลังของสมาธิหรือกำลังของความเห็นแจ้งช่วยอยู่ มันจึงไม่อยากพ้นจริง เหมือนอย่างความเห็นที่เกิดตามลำดับแห่งวิปัสสนาญาณ. เพราะความเบื่อหน่ายก็เกิดขึ้นโดยอำนาจวิปัสสนาญาณนั้น จิตใจมันเป็นไปด้วยทั้งหมด : รู้สึกกลัวเท่าไรก็รู้สึกอยากพ้นเท่านั้น; เพราะฉะนั้นจึงเป็นการอยากพ้นจริงๆ. ท่านมีอุปมาว่ามีความอยากพ้นมากขนาดเท่าๆ กับความอยากพ้นของสัตว์ เช่น เขียดซึ่งกำลังดิ้นอยู่ในปากของงู มันอยากพ้นเท่าไรก็ลองคิดดูเอาเถิด. เดี๋ยวนี้คนที่มีนิพพิทาญาณ แล้วก็อยากพ้นจากภาวะทั้งปวงมากเท่านั้น. หรือเปรียบอย่างเนื้อหรือนกที่ติดบ่วงดิ้นเร่าๆ อยู่ มันอยากพ้นจากบ่วงนั้นเท่าไร เขาก็อยากพ้นจากสังสารทุกข์มากเท่านั้น. ความรู้สึก



อยากจะพ้นจริงๆ ท่านองนี้เรียกว่า **มุญจิตุ กัมมยตาญาณ** ซึ่งแปลว่า ความรู้เป็นเหตุให้เกิดความปรารถนาที่จะพ้นทุกข์. นับเป็นวิปัสสนาญาณอันดับที่ ๖. ๑๔๖

๗. ที่นี้เมื่อความอยากพ้นอย่างรุนแรงมีมากพอ จึงเกิดความรู้สึกดิ้นหาหนทางอย่างรุนแรงเช่นกัน ท่านเรียกชื่อของความรู้สึกนี้เป็นภาษาบาลีว่า **ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ** แปลว่า ความรู้เพื่อกำหนดพิจารณาหาทางหลุดรอด. กล่าวง่าย ๆ ก็คือ การมองสอดส่องไปเรื่อย ๆ ว่า เมื่อภาวะทั้งหลายเป็นไปอย่างนี้ ทั้งเราก็อยากจะพ้นมัน พิจารณาไปก็มองเห็นอุปาทาน มองเห็นกิเลส ซึ่งเป็นเหตุผูกพันจิตให้ติดอยู่กับภาวะนั้น ๆ ว่ามันมีอยู่อย่างเหนียวแน่น จึงหาหนทางต่อไปในอันที่จะทำให้กิเลสนั้นอ่อนกำลังลงเสียก่อน. เมื่อเห็นความอ่อนกำลังของกิเลสนั้นแล้ว จึงทำลายมันเสีย. ๑๔๗

ท่านเปรียบอุปมาการทำกิเลสให้อ่อนกำลังนี้ไว้ว่าเหมือนกับคนคนหนึ่งไปสุ่มหาปลา; ได้งู คิดว่าปลาก็เอามาถือไว้; ใครบอกว่างูก็ไม่เชื่อ จนกระทั่งได้อาจารย์ซึ่งมีสติปัญญาเมตตากรุณามาก มาพร่ำชี้แจงจนรู้ว่ามันเป็นงูไม่ใช่ปลา จึงเกิดกลัวขึ้นมาอยากจะพ้นจากงูด้วยการหาวิธีฆ่างูนั้นเสีย. เขาได้จับคองูชูขึ้นเหนือศีรษะแล้วแกว่งเป็นวงกลมจนกระทั่งงูเพลีย และปล่อยให้งูกระเด็นไปตกนอนตาย; ถ้าไม่ตายก็ตามไปฆ่าเสียให้ตาย. อุปมา

นี้ท่านหมายถึงการเห็นแจ้งว่าสิ่งที่ผูกพันคนให้ติดอยู่กับภาวะต่างๆ อย่างน่ากลัว น่าสังเวชที่สุด นั่นคือกิเลส ถ้าไม่มีอุบายทำให้กิเลสถอยกำลังลงทุก ๆ วันแล้ว การฆ่ากิเลสย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะกิเลสมีกำลังมากเหลือเกิน เหลือกำลังของปัญญาที่ยังน้อยจะไปฆ่ามันได้ จึงต้องบ่มปัญญาให้เกิดมากขึ้น และพร้อมกันนั้นก็ทรมานกิเลสให้มันถอยกำลัง. ๑๔๘

การพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่าเอาไม่น่าเป็นอยู่เสมอและยิ่งขึ้น ๆ นั่นแหละ เป็นการตัดอาหารของกิเลส ทำกิเลสให้ถอยกำลังอยู่เป็นประจำวันเสมอไป; และเราจะต้องทำเพิ่มให้มากขึ้น ให้แยบคายยิ่งขึ้นไปอีก. นี่เป็นช่องทางที่เราจะเอาชนะกิเลส ซึ่งใหญ่เท่าภูเขาด้วยตัวเราเล็กนิดเดียวนี้ได้. ท่านเปรียบว่า เราต้องมีความกล้าให้มากพอ เท่ากับว่าตัวเราเป็นหนูตัวนิดเดียวก็กล้าฆ่าเสือโคร่ง ๒-๓ ตัวเป็นต้น. เราต้องมีความตั้งใจจริงสอดส่องหาหนทางตามประสาหนูตัวเล็กๆ ถ้าสู้ซึ่งหน้าไม่ได้ต้องใช้อุบายด้วยวิธีต่าง ๆ ทำให้มันอ่อนกำลังลงทุก ๆ วัน แล้วก็ไม่ลดละติดตามฆ่าอยู่เสมอ. อุบายอย่างนี้ท่านเรียกว่า**ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ.** จัดเป็นวิปัสสนาญาณอันดับที่ ๗. ๑๔๙

๘. การทำให้กิเลสอ่อนกำลังนั้น เป็นเหตุทำให้เราวางเฉยในสิ่งทั้งปวงได้ยิ่งขึ้นทุกที ฉะนั้น โอกาสต่อไปนี้จึงเป็นลำดับ



แห่ง**สังขารุเปกขาญาณ** ซึ่งแปลว่าความรู้อันเป็นเหตุให้วางเฉยในสังขารทั้งปวง. ญาณนี้อาศัยการพิจารณาเห็นความว่างแห่งสังขารทั้งหลายว่าว่างจากแก่นสาร ว่างจากความเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ว่างจากสาระคือความเที่ยงแท้ถาวร ว่างจากความสุข เพราะเต็มไปด้วยทุกข์ ว่างจากความงาม เพราะดูแล้วล้วนแต่น่าระอา ดังนี้เป็นต้น. ในที่สุดก็เกิดความวางเฉยในสิ่งทั้งปวง ในทุก ๆ ภาวะ; เห็นสิ่งที่เคยรักใคร่หลงใหลเป็นก้อนอิฐก้อนหินก้อนดินไป. ๑๕๐

ท่านเปรียบความข้อนี้ว่า เหมือนกับคนที่เคยรักกันมาแต่ก่อน บัดนี้ปรากฏว่าเป็นกบฏก็หมดรัก; เช่น ในกรณีที่เมียมีชู้เลยหมดความรัก. ครั้นหย่าขาดจากกันแล้ว เขาจะไปทำอะไรต่อไปก็ได้ ใจเราเฉยได้. ภาวะต่าง ๆ ที่แต่ก่อนนี้เคยเป็นที่เอร็ดอร่อยนานาประการของตน เมื่อจิตสูงขึ้นมาถึงญาณอันดับที่ ๘ นี้แล้ว ก็ทราบว่ามันว่างจากสาระใด ๆ จึงวางเฉยเสียได้ในภาวะทั้งปวง เหมือนบุรุษที่วางเฉยกับภรรยาที่หย่าขาดกันแล้ว เป็นต้น. สังขารุเปกขาญาณนี้จัดเป็นวิปัสสนาญาณอันดับที่ ๘ เรียกสั้นๆ ว่า อุเบกขาญาณ. ๑๕๑

๙. เมื่อวางเฉยในภาวะทั้งปวงได้อย่างนี้ ใจก็พร้อมแล้วที่จะรู้อริยสัจจ์ ๔ ชนิด ที่จะทำให้บรรลุถึงทางที่นำไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า. จิตที่อยู่ในสภาพเช่นนี้ท่านเรียกว่า**สัจจานุโลมิกญาณ** แปลว่าความเห็นที่พร้อมถึงที่สุดแล้วที่จะรู้อริยสัจจ์ ชนิดที่เป็นขั้น

ทำลายกิเลสเครื่องผูกพันคน ให้ติดโลกให้หมดไปได้ เป็นพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่ง. นับเป็นวิปัสสนาญาณอันดับที่ ๙. เรียกสั้น ๆ ว่า อนุโลมญาณ. ๑๕๒

วิปัสสนา ๙ ลำดับนับตั้งแต่อุทยัพพยานุปัสสนาญาณไปจนถึงสัจจานุโลมิกญาณเป็นที่สุดนี้ เมื่อเป็นไปอย่างสมบูรณ์เต็มที่แล้ว เรียกว่าปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นวิปัสสนาญาณตัวที่ ๔ หรือนับเป็นวิสุทธิอันดับที่ ๖ กล่าวคือความบริสุทธิ์หมดจดสะอาดดีแห่งปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องมือทำให้เห็นทางดำเนินไปของการพิจารณา จนเกิดปัญญารู้แจ้งตัดกิเลสได้. ๑๕๓

ตัววิปัสสนาที่ ๕ ต่อจากนั้นก็ถึงวิสุทธิอันดับ ๗ ที่เรียกว่าญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งความเห็นที่ถูกต้อง ซึ่งได้แก่อริยมรรคญาณนั่นเอง. นี้เป็นสุดท้ายของวิปัสสนา หรือผลของวิปัสสนา ได้แก่ อริยมรรคญาณทั้ง ๔ นับเป็นวิปัสสนาตัวที่ ๕. ๑๕๔

ในลำดับระหว่างสัจจานุโลมิกญาณกับญาณทัสสนวิสุทธินี้ มีโคตรภูญาณแทรกอยู่ในฐานะที่เป็นเครื่องหมายคั่นระหว่างคนธรรมดาที่มีกิเลสกับพระอริยบุคคล. แต่โดยที่โคตรภูญาณมีขณะแวบเดียวแล้วก็ดับไป จึงควรสงเคราะห์เข้าไว้เสียในฝ่ายปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะยังอยู่ในฐานะที่เป็นฝ่ายบุญกุศลซึ่งยังข้องแวะอยู่กับราคะ หรือเรื่องน่ายึดถือ. ๑๕๕



โดยสรุป เราจะเห็นได้ว่าหลักแห่งการศึกษาวิปัสสนานั้นมีรากฐานที่ตั้งคือศีลและสมาธิ. พิจารณาอะไร? ขอตอบว่าพิจารณาสิ่งทั้งปวง จะเรียกว่าโลก หรือภาวะ หรือสังขาร หรือขันธ์ห้า ก็ได้; เพราะว่าในภาวะทั้งหลายก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าขันธ์ห้า. พิจารณาให้เห็นอะไร? ตอบว่าให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตามีเต็มในภาวะทั้งหลายในโลก เช่น เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปๆ จนเห็นว่าเต็มไปด้วยความน่าเบื่อหน่าย ไม่น่าเอาน่าเป็น. อาการเหล่านี้คือลักษณะที่ต้องปรากฏในวิปัสสนา. ๑๕๖

อะไรเป็นกิจของวิปัสสนา? กิจโดยตรงของวิปัสสนาก็คือการกำจัดความโง่ เพราะวิปัสสนาแปลว่าความเห็นแจ้ง. ผลของวิปัสสนาคืออะไร? ผลก็คือเกิดความรู้แจ้งแทงตลอดในสิ่งทั้งปวง กำจัดกิเลสให้สูญสิ้นไปเป็นความสะอาด สว่าง สงบ ไม่มีอะไรผูกพันจิตนี้ให้ติดอยู่กับภาวะทั้งหลายในโลก จึงเกิดลักษณะที่เรียกว่าหลุดพ้นออกจากโลกอันเป็นที่อยู่ของหมู่คนผู้ติดกาม. จิตไม่มีความทุกข์เพราะไม่มีตัณหาหรือความอยากแต่ประการใดอีกต่อไป. ท่านเรียกอาการเช่นนี้ว่าถึงที่สุดแห่งความทุกข์ทั้งปวง เป็นการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ถึงที่สุดแห่งกิจที่จะต้องกระทำในพระพุทธศาสนาได้ด้วยการกระทำอย่างนี้. ๑๕๗

ทั้งนี้เป็นการชี้ให้เห็นว่า แนวแห่งปัญญาของเราจะเดินไปอย่างนี้ คือ มีลำดับแห่งความบริสุทธิ์สะอาด ๗ ลำดับ ซึ่งจะต้องสัมพันธ์กันอย่างนี้; และลักษณะการดำเนินของปัญญาที่จะเจาะ

แทงโลกทั้งหลายอีก ๙ ลำดับ; รวมเรียกว่าเรื่องวิปัสสนา. ท่านจัดไว้ในลักษณะเป็นระเบียบหรือหลักวิชาการ. ๑๕๘

ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยต่างๆ นั้น อาจหาอ่านได้จากหนังสือจากครูบาอาจารย์สืบไป. แต่โดยแนวใหญ่ๆ แล้ว**ขอให้เข้าใจไว้อย่างนี้ สำหรับป้องกันมิให้เกิดความเข้าใจผิดในการปฏิบัติธรรมอันเป็นขั้นยอดสูงสุดของพุทธศาสนา ปรากฏว่าในขณะนี้ยังมีคนที่หลงผิดอยู่เป็นจำนวนมากที่ได้เข้าไปยึดเอาในสิ่งที่ไม่ใช่วิปัสสนามาเป็นวิปัสสนา; ทำให้เกิดเป็นวิปัสสนาการค้า หาเงินวิปัสสนาชวนเชื่อเพื่อได้พรรคพวก แล้วแต่งตั้งให้เป็นพระอริยเจ้าแบบใหม่ๆ อันอยู่ในสภาพที่น่าเวทนาอย่างยิ่ง.** ๑๕๙

มองแต่แง่ดีเถิด

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย ;
จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง ๆ

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

สยํ กตานิ ปุญฺญานิ ตํ มิตฺตํ สมฺปรายิกํ

ความดีที่ทำไว้เอง เป็นมิตรตามตัวไปเบื้องหน้า

พุทธพจน์



คู่มือมนุษย์

เรื่องที่ : ๙

ลำดับแห่งการหลุดพ้นจากโลก

วิปัสสนา เป็นการปฏิบัติทางจิตเพื่อยกจิตให้ขึ้นสูงขนาดที่ความทุกข์ใจครอบงำไม่ได้ พ้นทุกข์ด้วยอำนาจของการที่รู้แจ้งว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ แล้วสิ่งต่างๆ ในโลกก็จะไม่มีอิทธิพลนำใจเราให้หลงรักหลงชังต่อไป เรียกว่าจิตอยู่เหนือวิสัยชาวโลก ขึ้นถึงฐานะอันใหม่ที่ท่านเรียกว่า **"โลกุตตรภูมิ"** ๑๖๐

คำว่า **"โลกุตตร"** แปลว่า "อยู่เหนือโลก" หรือ "ยิ่งไปกว่าโลก" หมายถึงจิตใจ มิได้หมายถึงร่างกาย. ร่างกายนั้นจะอยู่ที่ไหนก็ได้ ขอให้เป็นภาวะที่พอพักอาศัยของผู้ที่มีจิตใจอันตั้งอยู่ในโลกุตตรภูมิก็แล้วกัน. ส่วนโลกที่ต่ำไปกว่านั้น เช่น นรก อบาย หรือที่ทนทุกข์ทรมาน เช่น คุก ตะราง จึงไม่เป็นภพที่สมควรแก่พระอริยบุคคล. ๑๖๑

โลกุตตรภูมิแบ่งออกเป็น ๔ ชั้น และสิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างเป็น ๔ ชั้น ก็คือกิเลสต่างๆ ที่จะพึงละให้ขาดไป กิเลสใน



หมวดนี้ท่านจำแนกไว้เป็น ๑๐ อย่าง เรียกว่า **สังโยชน์** แปลว่าเครื่องผูกพันอย่างพร้อมพรั่ง. เครื่องผูกพันทั้ง ๑๐ นี้ผูกพันคนหรือสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่ในโลก คนจึงตกอยู่ในวิสัยนี้ และเป็นโลกิยภูมิ. ฉะนั้น ถ้าตัดเครื่องผูกพันเหล่านั้นออกเสียได้ จิตก็จะค่อยๆ หลุดออกไปจากภาวะวิสัยของชาวโลกตามลำดับ. เมื่อตัดได้หมดก็ถือว่าจิตหลุดออกไปสู่ความอยู่เหนือโลก เป็นโลกุตตรภูมิโดยสมบูรณ์. ๑๖๒

กิเลสชั้นละเอียดที่ผูกพันเรา ๑๐ ประการนี้ ประการแรกเรียกว่า **สักกายทิฏฐิ** แปลว่าความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของตน ได้แก่ความเข้าใจผิดหรือสำคัญผิดด้วยอุปาทาน เช่น คิดว่า "ตัวเรา" มีอยู่. นั่นแหละคือความสำคัญผิดในที่นี้ โดยที่คนเราทั่วๆ ไปไม่รู้จักอะไรมากไปกว่าร่างกาย และจิตที่เนื่องอยู่กับร่างกาย จึงเหมาเอาของ ๒ อย่างนี้เป็นตัวตน โดยมีความเข้าใจว่า กายพร้อมทั้งจิตนี้เป็นตัวตน เป็นข้าพเจ้า สัญชาตญาณว่ามีตัวเรานี้เองเป็นไปหนักแน่นมาก ถึงกับใครๆ ก็ย่อมคิดว่ามีตัวของตนอยู่ทั้งนั้น เพราะเป็นมูลฐานที่ทำให้ชีวิตทรงอยู่ได้ ทำให้รู้จักป้องกันตัว ทำให้แสวงหาอาหาร หรือสืบพันธุ์ เป็นต้น. แต่ที่เรียกกันว่าสักกายทิฏฐิ ในที่นี้ประสงค์เอาเพียงชั้นหยาบๆ ที่เป็นเหตุให้**เห็นแก่ตัวจัด** ถือเป็นกิเลสตัวแรกที่จะต้องละให้ได้เสียก่อนตัวอื่น ๆ. ๑๖๓

สังโยชน์ข้อที่ ๒ เรียกว่า **วิจิกิจฉา** หมายถึงความสงสัยเป็นเหตุให้ลังเลไม่แน่ใจ. ส่วนใหญ่ที่สุดประสงค์เอาความสงสัยใน

เรื่องการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์. ลังเลเพราะไม่รู้จริง เช่น สงสัยว่าเรื่องนี้มันอย่างไรกันแน่. การปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์มันเป็นของที่เหมาะสมแก่ตนหรือไม่? ทำได้หรือไม่? มันดีกว่าสิ่งอื่นจริงหรือไม่? ทำได้จริงๆ หรือเปล่า? พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลที่ตรัสรู้ถูกต้องจริงหรือ? เป็นบุคคลที่หลุดพ้นจากความทุกข์จริงหรือ? คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์นั้นจะนำไปสู่ความดับทุกข์จริงหรือ? พระอริยสงฆ์ปฏิบัติพ้นทุกข์ได้จริงหรือ? ๑๖๔

มูลเหตุของความลังเล ก็คือความไม่รู้ (อวิชชา) เหมือนกับปลาที่เคยอาศัยอยู่แต่ในน้ำ ถ้าใครเล่าให้ฟังถึงเรื่องบนบกมันคงไม่เชื่อ. ถ้าเชื่อก็เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง. คนเราที่จมอยู่ในกามารมณ์ก็เหมือนกัน เคยชินกับกามเหมือนปลาอยู่ในน้ำ เมื่อพูดถึงเรื่องอยู่เหนือกาม เหนือโลก ก็เข้าใจไม่ได้. ที่เข้าใจได้บ้างก็ยังลังเล. ความรู้สึกฝ่ายต่ำมีอยู่เป็นสันดาน ส่วนความรู้สึกฝ่ายสูงนั้นเพิ่งจะก่อรูปขึ้นใหม่. การโต้แย้งกันระหว่างความรู้สึกฝ่ายสูงกับฝ่ายต่ำนั่นแหละคือการลังเล. ถ้ากำลังใจไม่เพียงพอ ความรู้สึกฝ่ายต่ำมักชนะ. วิจิกิจฉาหรือความลังเลในความดี เป็นของมีประจำอยู่ในคนทุกคนมาตั้งแต่เกิด. คนที่ได้รับการอบรมมาผิดๆ อาจมีมากขึ้น. จะต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความลังเลใจ ซึ่งมีอยู่ในการงาน มีอยู่ในชีวิตประจำวัน จนเป็นผู้ไม่อาจมั่นใจในความดี ความถูกต้อง หรือความพ้นทุกข์ เป็นต้น. ๑๖๕



ที่นี้ถึงสังโยชน์ข้อที่ ๓ เรียกว่า **สีลัพพัตตปรามาส** แปลว่า การจับฉวยศีลและวัตรผิดความมุ่งหมายที่ถูกต้อง. โดยใจความก็คือการติดแน่นยึดมั่นในสิ่งที่ตัวเคยประพฤติปฏิบัติมาด้วยความเข้าใจผิด. ส่วนมากเกี่ยวกับลัทธิประเพณีตัวอย่าง เช่น **การเชื่อพิธีไสยศาสตร์ และการปฏิบัติทางไสยศาสตร์ต่างๆ อันเป็นสีลัพพัตตปรามาสโดยไม่ต้องสงสัย.** ๑๖๖

แม้ในเรื่องของพระพุทธศาสนา ถ้าปฏิบัติไปด้วยความเข้าใจผิดว่าจะเกิดความขลังความศักดิ์สิทธิ์ เกิดฤทธิ์อำนาจมาคุ้มครองเราได้ อย่างนี้ก็เป็นการปฏิบัติโดยหวังผลผิดทางและไร้เหตุผลอยู่นั่นเอง. ๑๖๗

แม้ที่สุดสมาทานศีลปฏิบัติสิกขาบทด้วยความคิดว่าตนจะได้ไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ อย่างนี้ก็ไม่ต้องสงสัยเลย ย่อมเป็นการจับฉวยศีลและวัตรผิดความมุ่งหมายของพุทธศาสนา ไปทำให้การรักษาศีลและพรหมจรรย์ของตนเศร้าหมอง; เพราะว่าความมุ่งหมายของพระวินัยนั้นก็เพื่อกำจัดกิเลสในส่วนหยาบๆ ทางกายและวาจา เพื่อให้เป็นรากฐานของสมาธิ และต่อไปถึงปัญญา เป็นลำดับๆ ไป หาใช่มุ่งหมายเพื่อให้ไปเกิดในสวรรค์ไม่. นี้ได้ชื่อว่าทำศีลของตนให้สกปรกเศร้าหมองไปด้วยความยึดถือที่ผิดด้วยอำนาจของความคิดที่ผิด. เรื่องให้ทานก็ดี เรื่องรักษาศีลก็ดี เรื่องเจริญสมาธิภาวนาก็ดี ซึ่งถ้าทำไปด้วยความสำคัญผิดต่อความมุ่งหมาย

ที่แท้จริงของการกระทำเหล่านั้น จะต้องเป็นการกระทำนอกลู่นอกทางของพุทธศาสนาทั้งนั้น. ๑๖๘

ฉะนั้น ขอให้เข้าใจว่าแม้การปฏิบัติในวงของพุทธบริษัทเรา ถ้าทำไปด้วยความสำคัญผิดเพราะกิเลสตัณหาเข้าครอบงำ เช่น มีความหวังในทางขลังทางศักดิ์สิทธิ์เมื่อใดแล้ว ก็จะกลายเป็นสีลัพพัตตปรามาสไป. แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่ชาวบ้านเราชอบทำกันอยู่ทั่วๆ ไป เช่น ในการสวดมนต์ทำบุญบ้าน หรืออะไรก็ตาม จะต้องเอาข้าวสุกและสำรับคาวหวานชุดหนึ่งมาตั้งไว้หน้าพระพุทธรูป เป็นทำนองเซ่นวิญญาณพระพุทธเจ้า หรือเป็นการถวายข้าวพระ เชื่อกันว่าวิญญาณของพระพุทธเจ้าจะได้ฉันข้าวที่จัดนำมาถวาย. ถ้าทำด้วยความรู้สึกหรือเข้าใจเช่นนี้แล้ว ก็ย่อมเป็นการปฏิบัติผิดความมุ่งหมายเต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไม่ต้องสงสัย. ๑๖๙

เรื่องของการประพฤติผิดความประสงค์ที่ถูกต้องนั้น นับว่ามีดาษดื่นอยู่ทั่วๆ ไปในวงพุทธบริษัท เป็นการทำไปอย่างงมงาย ไร้เหตุผล ทำให้ข้อปฏิบัติหรือระเบียบที่ดีงามอยู่ก่อน ต้องสกปรกไปด้วยความโง่เขลาและความหลงผิดของคนเหล่านั้นเอง. นี่คือความหมายของคำว่า **“สีลัพพัตตปรามาส”.** ๑๗๐

เราจะเห็นได้ว่า กิเลสข้อนี้มีมูลมาจากโมหะคือความเขลาเข้าใจผิด คนเราเคยถือของขลังถือของศักดิ์สิทธิ์มาแต่เดิม เพราะได้รับการสอนกันมาผิดๆ อบรมกันมาผิดๆ จึงเป็นสิ่งที่มีกันอยู่เกือบทุกๆ คน. อย่าต้องระบุรายละเอียดให้มากไปเลย มันจะเป็น



เรื่องกระทบกระเทือนใจกัน แต่ว่าขอให้ท่านทั้งหลายจงเอาหลักเกณฑ์อันนี้ไปสอบสวนตัวเองดูก็แล้วกัน. ๑๗๑

กิเลส ๓ อย่างในพวกแรก คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพัตตปรามาสนี้ ถ้าละขาดไปจริงๆ เรียกว่าได้ตั้งอยู่ในโลกุตตรภูมิอันดับที่หนึ่ง คือ เป็นพระโสดาบันแล้ว. ๑๗๒

การละกิเลส ๓ ประการนี้ได้เด็ดขาด ไม่ควรดูเป็นของยากเลย เพราะกิเลสทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นของป่าเถื่อนที่คนป่าเถื่อนเขาถือกัน เป็นของสำหรับคนป่าเถื่อนที่ยังไร้ความเจริญ คนที่เรียกว่ามีการศึกษาดีหรือเจริญแล้ว ไม่ควรจะมีของ ๓ อย่างนี้. ถ้ายังมีอยู่ก็ต้องถือว่าจิตใจของคนนั้นยังป่าเถื่อนอยู่. ผู้ใดละกิเลส ๓ ประการนี้ได้จึงจะเป็นอริยชนได้. ถ้ายังละไม่ได้ก็ยังเป็นคนโง่เขลา เป็นคนหลง หรือเรียกอย่างดีที่สุดว่า **ปุถุชน** แปลว่าคนที่มีฝ้าปิดบังลูกตาหนาทึบ. **ปุถุ**แปลว่าหนา; **ปุถุชน**จึงแปลว่าคนหนา คือหนาด้วยเครื่องปิดบังลูกตาแห่งปัญญา. ๑๗๓

บุคคลใดละกิเลส ๓ ประการนี้ได้แล้ว ย่อมจะมีจิตใจที่เริ่มอยู่เหนือความผูกพันของโลก เพราะกิเลสทั้ง ๓ นี้เป็นเครื่องผูกพันจิตให้ติดอยู่กับโลก เป็นความโง่เขลาที่ปิดบังความจริง และผูกพันจิตใจให้คนติดอยู่กับโลก ครั้นเมื่อละได้ ๓ ชั้น ก็เหมือนกับเพิกถอนสิ่งที่ผูกพันหรือปิดบังเสียได้ ๓ อย่าง จึงหลุดลอยขึ้นอยู่เหนือโลกในระดับที่หนึ่งแล้ว เรียกว่า พระอริยเจ้าในอันดับแรกจัดไว้เป็นโลกุตตรภูมิอันดับแรก เรียกบุคคลนั้นว่าเป็น**พระโสดาบัน**คือผู้แรก

ถึงกระแสแห่งนิพพาน คือ จะได้นิพพานในอนาคตแน่ๆ. ๑๗๔

โลกุตตรภูมิอันดับที่ ๒ นั้น ท่านหมายถึงการละเครื่องผูกพัน ๓ อย่างที่กล่าวสิ้นไปแล้ว และยังสามารถทำโลภะ โทสะ โมหะ บางส่วน ให้จางไปได้อีก จนถึงกับมีจิตใจสูงมีความผูกพันอาลัยอยู่ในกามภพแต่เพียงเล็กน้อยที่สุด ถือกันว่าจะเวียนมาสู่โลกนี้เพียงอีกครั้งเดียว จึงได้ชื่อว่า **พระสกิทาคามี.** ๑๗๕

ตอนนี้ควรทำความเข้าใจคำว่า **พระโสดาบัน** เสียก่อน จะช่วยให้เข้าใจคำว่า **สกิทาคามี** ง่ายขึ้น. คำว่า **"โสดาบัน"** แปลว่าผู้ถึงกระแส. ถ้าถามว่ากระแสแห่งอะไร? ก็ตอบว่ากระแสแห่งนิพพานนั่นเอง. พระโสดาบันเป็นผู้ถึงเพียงกระแสของนิพพานนั่นเอง พระโสดาบันเป็นผู้ถึงเพียงกระแสของนิพพาน ยังไม่ถึงตัวนิพพาน. กระแสนี้คือเกลียวที่ไหลไปสู่นิพพาน. กระแสของนิพพานย่อมมีความลาดเอียงไปทางนิพพาน เหมือนอย่างลำแม่น้ำ ที่มีความลาดเอียงไปสู่ทะเล ถ้าจิตตกไปในกระแสนี้แล้ว แน่นอนย่อมไปถึงนิพพาน. ๑๗๖

การถึงกระแสนี้ หมายถึงการบรรลุนิพพานแน่ๆ ในอนาคตแต่อาจอีกหลายเวลา ส่วนพวกที่ ๒ ที่เรียกว่า สกิทาคามี นั้นใกล้ชิดนิพพานยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก จนถึงกับมีอาลัยเหลืออยู่น้อยในความเป็นอยู่ของโลกนี้. ถ้าจะกลับมาสู่อารมณ์แบบมนุษย์อีกก็เพียงหนเดียว เพราะ โลภะ โทสะ โมหะ เบาบางมาก แต่ยังไม่หมดโดยสิ้นเชิง. ๑๗๗



อันดับที่ ๓ เรียกว่า **พระอนาคามี** พระอริยบุคคลชั้นนี้ นอกจากจะละกิเลสชั้นต้นได้อย่างพระสกิทาคามีแล้ว ยังละสังโยชน์ข้อที่ ๔ ที่ ๕ ได้อีกด้วย. สังโยชน์ข้อที่ ๔ เรียกว่า **กามราคะ** ข้อที่ ๕ เรียกว่า **ปฏิฆะ** กามราคะนั้นหมายถึงของรักของใคร่ที่พระโสดาบันและพระสกิทาคามีละไม่หมด ยังมีความพอใจในของรักของใคร่เหลืออยู่ ทั้งๆ ที่ท่านละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพัตตปรามาสได้แล้ว แต่ก็ไม่สามารถละความติดในกามราคะได้ทั้งหมด ยังเหลืออยู่เป็นบางส่วน. แต่พอมาถึงอันดับที่ ๓ คือพระอนาคามีนี้ ท่านย่อมละออกหมดได้ไม่มีเหลือ. ส่วนกิเลสที่เรียกว่าปฏิฆะ (ความรู้สึกโกรธหรือความขัดแค้นใจ) พระสกิทาคามีล้างออกได้เป็นส่วนมาก เหลืออยู่เป็นเพียงความหงุดหงิด ความขัดข้องใจอยู่ภายใน ส่วนพระอนาคามีนั้นเอาออกได้หมด จึงเรียกว่าผู้ละกามราคะและปฏิฆะได้. ๑๗๘

ที่เรียกว่า **กามราคะ** หรือการติดความพอใจในกามนั้นได้อธิบายไว้อย่างมากแล้วในเรื่องของกามุปาทาน. กิเลสนี้เป็นสิ่งประจำอยู่ในใจอย่างเหนียวแน่นราวกะว่ามันแน่นสนิทเป็นเนื้อเดียวกัน ยากที่จะเข้าใจได้ยากที่จะล้างออกได้สำหรับคนธรรมดา. สิ่งใดเป็นที่ตั้งแห่งความรักใคร่ เช่น จะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสชั้นไหน ประเภทไหน ลักษณะอย่างไรก็ตาม ก็เรียกว่ากามทั้งนั้น. ความที่จิตยังติดอยู่ด้วยความพอใจในสิ่งที่รักใคร่เช่นนั้นเรียกว่า **กามราคะ** ได้ทุกวิถีทาง. ๑๗๙

ที่เรียกว่า **ปฏิฆะ** นั้น เป็นความกระทบกระทั่งแห่งจิตที่รู้สึกไม่พอใจ. ถ้าพอใจก็จัดเป็นกามราคะ ไม่พอใจจึงเป็นปฏิฆะ. ความรู้สึกส่วนมากของคนมีอยู่อย่างนี้. ปฏิฆะอาจจะเกิดได้แม้ต่อสิ่งที่ไม่มีวิญญาณ. และถ้ามากไปกว่านั้นก็ไม่พอใจ แม้แต่สิ่งที่ตัวทำเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในใจเอง. ส่วนที่มีอาการ โกรธ เกลียด พยาบาทคนอื่นนั้น เป็นปฏิฆะที่รุนแรงเกินไป ซึ่งพระอริยบุคคลชั้นต้นๆ กว่านี้ก็พอจะละได้ตามสมควร. ที่เหลืออยู่สำหรับให้พระอริยเจ้าชั้นที่ ๓ ละนี้ หมายถึง ความกระทบกระทั่งแห่งจิตชั้นละเอียด จนบางทีก็ไม่ปรากฏอะไรออกมา เป็นความขุ่นอยู่ข้างในดูสีหน้าไม่รู้ว่าโกรธ แต่ก็มีความไม่พอใจอยู่ข้างใน เป็นต้น เช่น ความหงุดหงิด รำคาญ ขัดใจในคนหรือสิ่งต่างๆ ที่ไม่เป็นไปตามปรารถนา. ถ้าผู้ใดละปฏิฆะทุกชนิดได้สิ้นเชิง ท่านทั้งหลายลองคิดดูว่าจะอยู่ในฐานะที่น่าบูชาสักเพียงไร หรือเป็นบุคคลพิเศษสักเพียงไร. ๑๘๐

กิเลสทั้ง ๕ ข้อที่กล่าวมาแล้วนี้ท่านจัดไว้ว่าเป็นภาคต่ำนับตั้งแต่สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพัตตปรามาส กามราคะ จนถึงปฏิฆะ พระอริยบุคคลประเภทที่ ๓ ละได้หมด. เพราะไม่มีกามราคะเหลืออยู่เลย พระอริยเจ้าประเภทนี้จึงไม่เวียนสู่กามภพอีกต่อไป เป็นเหตุให้ได้นามว่า **อนาคามี** แปลว่าผู้ไม่มีการกลับมาอีก มีแต่จะรุดหน้าสูงขึ้นไปเป็นพระอรหันต์และนิพพานในภาวะอื่นที่ไม่เกี่ยวกับกาม คือ ภพของรูปพรหมอันดับปลายๆ. ส่วนกิเลส



ที่ยังเหลืออีก ๕ อย่างข้างปลายนั้น พระอริยบุคคลประเภทที่ ๔ คือพระอรหันต์ จึงจะละได้ทั้งหมดทั้งสิ้น. ๑๘๑

กิเลสที่ถัดไปอีกคือ **รูปราคะ** อันเป็นสังโยชน์ข้อที่ ๖ นั้น หมายถึงความรักใคร่ความพอใจในความสุขที่เกิดมาจากรูปสมาบัติ เหมือนที่เป็นแก่พวกโยคีที่เพ่งรูปเป็นอารมณ์. พระอริยเจ้า ๓ ชั้นแรก ยังไม่สามารถละความสุขความพอใจที่เกิดแก่รูปฌานได้ แต่จะถอนได้ในเมื่อเลื่อนมาถึงพระอริยเจ้าชั้นท้าย คือ **พระอรหันต์.** ทั้งนี้ก็เพราะความสงบสุขเยือกเย็น อันเกิดมาแต่รูปบริสุทธิ์ ก็มีรสชาติที่จับอกจับใจ จนถึงกับพอจะเรียกได้ว่าเป็นพระนิพพานชิมลองดูก่อน เป็นพระนิพพานล่วงหน้า และมีรสอย่างเดียวกัน หรือทำนองเดียวกับรสของนิพพานที่แท้จริง หากแต่เป็นเรื่องชั่วคราว เป็นเรื่องที่เป็นไปในระหว่างที่กิเลสสงบระงับเพราะอำนาจของฌาน ไม่ใช่กิเลสสูญหายเหือดแห้งไปจริง. เมื่อหมดกำลังของฌาน กิเลสก็กลับมาปรากฏอีก. ขณะที่กิเลสสงบระงับอยู่ด้วยอำนาจของฌาน จิตนี้ก็ว่างโปร่งเป็นอิสระ มีรสชาติคล้ายกับรสของนิพพานแท้จริงเหมือนกัน ฉะนั้น จึงเป็นเหตุให้หลงติดได้เหมือนกัน. บางยุคเคยบัญญัติว่านิพพานกันมาแล้ว. ๑๘๒

กิเลสอันละเอียดข้อที่ ๗ ที่เรียกว่า **อรูปราคะ** นั้น หมายถึงความพอใจติดใจในความสุขที่เกิดมาแต่อรูปสมาบัติเป็นเรื่องคล้ายกับข้อที่ ๖ ผิดกันแต่ว่าชั้นนี้ละเอียดประณีตขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง. การเจริญฌานโดยมีสิ่งที่มีรูปเป็นอารมณ์สำหรับเพ่งนั้น

ย่อมได้ความสงบที่เนื่องอยู่กับรูปนั้นๆ เพราะฉะนั้น จึงหยาบกว่าการเจริญฌานอันกำหนดเพ่งสิ่งที่ไม่มีรูป เช่น เอาอากาศหรือความว่างเปล่ามาเป็นอารมณ์ ได้ผลเป็นความสงบเงียบสุขุมลึกซึ้งกว่าความสงบที่เป็นรูปฌาน ท่านจึงจัดไว้ในลำดับหลังจากรูปฌานและเรียกว่าอรูปฌาน. ความพอใจติดใจในความสุขสงบชนิดนี้เรียกว่า อรูปราคะ ฉะนั้น สำหรับผู้ที่จะเป็นพระอรหันต์ จะหลงใหลในสุขเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้เลย ไม่ว่าสุขเวทนานั้นจะเกิดมาจากไหน. ๑๘๓

เพราะตามธรรมดาของพระอรหันต์ จะมองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของความรู้สึกทุกชนิด จึงไม่อาจจะมีความติดใจในความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น จึงละรูปราคะและอรูปราคะได้. โยคีฤๅษีอื่นๆ ที่บำเพ็ญรูปฌานหรืออรูปฌานตามป่านั้น มองไม่เห็นความลี้ลับของสุขเวทนา จึงติดแน่นอยู่ในรสของฌาน หรือสมาบัติอย่างหลงใหล เช่นเดียวกับคนหนุ่มคนสาวตามธรรมดาๆ ที่มีจิตติดแน่นหลงใหลอยู่ในรสของกามคุณ ท่านจึงใช้คำว่า **"ราคะ"** อย่างเดียวกันหมด. ๑๘๔

เครื่องผูกคนให้ติดอยู่ในโลกข้อที่ ๘ เรียกว่า **มานะ** ได้แก่ความรู้สึกที่สำคัญตัวว่า เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นชั้นเป็นเชิงว่า เราเลวกว่าเขา เราเสมอเขา เราดีหรือสูงกว่าเขา. ถ้ารู้สึกว่าตนเลวกว่าก็น้อยใจ, รู้สึกว่าตนดีกว่าก็ทะนงใจ, รู้สึกว่าเสมอๆ กัน ก็นึกไปในทางที่จะแข่งขันหรือทำตนให้ก้าวหน้ากว่าเขา ทำนองนี้เป็นต้น.



ข้อนี้นั้นไม่ได้หมายถึงมานะทิฏฐิ ด้วยความเย่อหยิ่งจองหองตามธรรมดา. ย่อมเป็นการยากมากที่จะไม่ให้ใครๆ ตามปกติ รู้สึกว่าตัวดีกว่าเขา เลวกว่าเขา ในทำนองนี้. กิเลสเรื่องนี้มาอยู่ในอันดับที่ ๘ เกือบสุดท้ายเช่นนี้ ย่อมหมายความว่ามันละยาก จึงมาอยู่แทบจะรั้งสุดท้าย ซึ่งพระอริยเจ้าชั้นสูงสุดเท่านั้นที่จะละได้. ชั้นเราๆ ตามธรรมดาจึงละไม่ได้. ๑๘๕

ความรู้สึกถือตัวถือตนว่าตนดีกว่า หรือเสมอกัน หรือตนเลวกว่าเขานี้ ย่อมมาจากความยึดติดชนิดหนึ่งนั่นเอง แต่ท่านไม่ใช้ชื่อว่าอุปาทาน ใช้ชื่อว่ามานะ. แต่ถ้าจิตใจอยู่เหนือความดีความชั่วเสียแล้ว ความรู้สึกต่างๆ เช่นนี้จะมีอยู่ไม่ได้. แต่เพราะจิตใจของเรายังแพ้ต่อค่าของความดีความชั่ว ฉะนั้น เราจึงมีความรู้สึกว่าใครดี ใครชั่ว หรือใครเสมอกัน เป็นเหตุให้ใจหวั่นไหวไปบ้าง เพราะเหตุที่รู้สึกเช่นนั้นอยู่จึงยังไม่เป็นความสงบสุขจริงๆ. ๑๘๖

สังโยชน์ข้อที่ ๙ เรียกว่า **อุทธัจจะ** แปลว่าความกระเพื่อมความฟุ้ง หรือความไม่สงบนิ่ง เช่น ความรู้สึกที่กระพือขึ้นในเมื่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่น่าสนใจผ่านมา. คนเรามีความต้องการอะไรๆ อยู่ประจำใจ โดยเฉพาะก็คือ ความอยากได้ อยากเป็น อยากไม่เอาอยากไม่เป็น. เมื่อมีสิ่งใดผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย มาในลักษณะที่ตรงกับความต้องการชนิดใดชนิดหนึ่งของตนเข้า ความกระพือขึ้นของใจย่อมจะมีได้ อย่างที่เราเรียกกันว่า **"ความทึ่ง"**. ทึ่งในแง่ดีก็ได้ ทึ่งในแง่ร้ายก็ได้. ถ้าดูแปลกประหลาดแล้วเป็นต้องเกิดความ

สงสัยทึ่งขึ้นมาทีเดียว เพราะเรายังมีสิ่งที่เราต้องการ ยังมีสิ่งที่เราหวาดกลัว วิตกกังวลระแวงอยู่ ฉะนั้นใจจึงทนไม่ได้ ต้องทึ่งต่อสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา คนธรรมดาเป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นสิ่งที่ถูกกับตัณหาแล้วก็ยากที่จะระงับได้ ย่อมสนใจจนเนื้อเต้นดีใจจนลืมตัว ถ้าเป็นเรื่องเศร้าก็ทำให้ใจแฟบเหี่ยว หมดความสนุก นี่คือลักษณะของสิ่งที่เรียกว่า **อุทธัจจะ.** ๑๘๗

พระอริยเจ้า ๓ ประเภทข้างต้น ก็ยังมีความทึ่งและมีความสนใจในบางสิ่งบางอย่าง แต่พระอรหันต์ไม่มีความทึ่ง ไม่มีความสนใจในสิ่งใดเลย เพราะว่าจิตใจของท่านหมดความกระหายในสิ่งทั้งปวง หมดความกลัว หมดความเกลียด หมดความวิตกกังวล หมดความระแวงสงสัยอยากรู้อยากเห็นในสิ่งต่างๆ. ท่านมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่มีอะไรมาล่อหรือยั่วให้เกิดความทึ่งหรือความสนใจ เพราะหมดความต้องการนั่นเอง จึงหมดความสนใจหรือข้อสงสัยทั้งปวง. ขอให้เข้าใจไว้ด้วยว่าความสงสัยในปัญหาต่างๆ นั้นมันมีอยู่ หรือมันเกิดขึ้นก็เพราะความอยากอย่างใดอย่างหนึ่ง นับตั้งแต่อยากรู้ไปทีเดียว. ๑๘๘

ครั้นหมดความอยาก เพราะเห็นสิ่งทั้งปวงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็น จึงไม่มีความทึ่งในสิ่งใดๆ. ฟ้าผ่าลงมาข้างๆ ท่านก็ไม่มีความทึ่ง เพราะไม่มีความรู้สึกกลัวตาย หรืออยากอยู่ หรืออะไรทำนองนั้น. แม้จะมีอะไรที่ร้ายแรงชนิดไหน หรือว่าเกิดมีความรู้ความคิดใหม่ๆ ในโลก ท่านก็ไม่มีความทึ่งความ



สนใจ เพราะมันไม่มีความหมายอะไรสำหรับท่าน. ท่านไม่ต้องการทราบถึงสิ่งใดในลักษณะที่ว่ามันจะอำนวยอะไรให้ท่านได้บ้าง เพราะท่านไม่ต้องการอะไร; ฉะนั้นจึงไม่มีความทึ่งในลักษณะใดๆ หมดจิตของท่านจึงบริสุทธิ์หรือสงบอย่างที่คนเราธรรมดาคาดไม่ถึงเอาที่เดียว. ๑๘๙

กิเลสข้อ ๑๐ อันเป็นข้อสุดท้ายนั้น ท่านเรียกว่า**อวิชชา** เป็นที่รวมหมดของบรรดากิเลสทั้งหลายที่ไม่ได้ระบุชื่อไว้เป็นอย่างอื่น. คำว่า **อวิชชา** แปลว่า **ภาวะที่ปราศจากความรู้.** ความรู้ในที่นี้หมายถึง ความรู้จริง ความรู้ถูกต้อง. ตามธรรมดาสัตว์ทั้งหลายจะอยู่โดยไม่มีความรู้อะไรเลยนั้นเป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าความรู้นั้นเป็นความรู้ผิดก็มีค่าเท่ากับไม่รู้ คนจึงมีอวิชชา หรือรู้ผิดอยู่เป็นประจำจึงมืดมน. ปัญหาสำคัญที่สุดของมนุษย์ก็คือปัญหาที่ว่าอะไรเป็นความทุกข์ที่แท้จริง? อะไรเป็นต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดทุกข์? อะไรเป็นความไม่มีทุกข์อย่างแท้จริง? และอะไรเป็นหนทางแท้จริงซึ่งจะให้ได้มาซึ่งความไม่มีทุกข์นั้นๆ? ถ้าใครมีความรู้จริงๆ แล้วเรียกว่าคนนั้นไม่มีอวิชชา จัดเป็นผู้มีวิชชาในที่นี้. ๑๙๐

บรรดาความรู้ทั้งหลายมีมากเหลือที่จะกล่าวได้ แต่พระพุทธเจ้าท่านจัดไว้ในพวกที่ไม่จำเป็นต้องรู้. ความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเองก็มีขอบเขตอยู่แต่ในวงเรื่องที่ควรรู้ ในบรรดาสิ่งที่ควรรู้แล้วพระองค์ทรงรู้ทั้งหมด. คำว่า **"สัพพัญญู"** (รู้ทั้งหมด) ก็คือการรู้แต่ในขอบเขตที่ควรรู้ ไม่ใช่ว่าจะครอบคลุมไปถึงสิ่งไม่จำเป็น

ต้องรู้สำหรับการดับทุกข์. ๑๙๑

อวิชชาทำให้คนสำคัญผิดในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นความสุข จนถึงกับพอใจวนเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์. และสำคัญผิดในเหตุของความทุกข์ จนไปคว้าเอาสิ่งที่ผิดไว้ หรือเกิดความโง่เขลาใหม่ๆ ขึ้นมา เช่น **การโทษผีสางเทวดา โทษอะไรต่างๆ ว่าเป็นเหตุให้เกิดเจ็บไข้ เคราะห์ร้าย แทนที่จะรักษาหรือแก้ไขโดยวิธีที่ถูกต้อง ก็ไปนั่งบนบานผีสางเทวดาอยู่. นี่เรียกว่าเป็นอวิชชาในต้นเหตุของความทุกข์ชั้นต่ำ ๆ ที่สุด** นี่เป็นตัวอย่าง. ๑๙๒

สำหรับอวิชชาในเรื่องความดับสนิทของทุกข์นั้น คือ ไม่รู้เรื่องการดับกิเลส ดับตัณหา ซึ่งเป็นต้นเหตุของทุกข์โดยตรง ไปหลงเอาความสงบสุข หรือความไม่รู้สึกตัวชนิดที่เกิดมาจากสมาธิหรือฌานสมาบัติ ว่าเป็นความดับทุกข์สิ้นเชิงซึ่งมีอยู่ดกดื่นในสมัยพุทธกาล และยังคงส่งเสริมทำกันจนถึงบัดนี้. บางครั้งยังอาจถึงกับยึดเอากามารมณ์เป็นเครื่องดับทุกข์ อย่างที่บางคนได้ยึดเป็นหลักไว้ว่า กามารมณ์เป็นของจำเป็นมาก หรือเป็นอาหารสำคัญชนิดหนึ่งของชีวิต แทนที่จะมีปัจจัยเพียง ๔ อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ก็เพิ่มเอากามารมณ์เข้าไปอีกอย่างหนึ่ง รวมเป็นปัจจัย ๕ อย่าง อย่างนี้ก็มี. บางลัทธินิกายได้เอากามารมณ์เป็นเครื่องดับทุกข์ต่าง ๆ จึงเกิดเป็นลัทธินิกายที่มีการกระทำอันน่าบัดสีลามกอนาจารขึ้นที่วิหารของเขานั้นเอง. ๑๙๓



สำหรับอวิชชาความไม่รู้ในหนทางที่จะให้ได้มาซึ่งความดับทุกข์นั้น คนที่ไม่รู้ก็ย่อมทำไปตามความเขลาหรืออำนาจกิเลสตัณหาตามความต้องการของตน เช่น หลงเชื่อในสิ่งภายนอกคอยแต่พึ่งผีพึ่งเทวดาไปตามประสาของคนที่ไม่มีศาสนา. แม้เป็นพุทธบริษัทโดยกำเนิดอยู่แล้ว ก็ยังหลงไปได้ถึงขนาดนั้น. เพราะอำนาจของอวิชชานั่นเอง ทำให้ไม่เข้าใจหรือยินดีในการดับทุกข์โดยอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่ไปดับทุกข์ของตนโดยการจุดธูปเทียนนั่งบนบานสิ่งที่ตนเชื่อถือว่าศักดิ์สิทธิ์. เลยกลายเป็นความรู้ชนิดที่บังลูกตา. ๑๙๔

คำว่า **แสงสว่างๆ** นี้ก็จะต้องระวัง อาจจะเป็นแสงสว่างของอวิชชาก็ได้ คือ แสงที่ทำให้ตามืดบอดหลงผิดและให้เกิดความประมาท โดยไม่อาจสำนึกได้ด้วยว่าตนกำลังถูกแสงของอวิชชานี้บังลูกตาอยู่ จึงไม่สามารถจะเอาชนะความทุกข์ได้ มัวแต่หลงในสิ่งเล็กน้อยไม่เป็นสาระอย่างเทิดทูน บูชาหลงใหลในกามารมณ์ต่างๆ ว่าเป็นอุดมธรรมจำเป็นของมนุษย์ซึ่งทุกคนควรจะได้รับเสียก่อนที่จะตาย แล้วจะแก้ตัวว่าทำเพื่ออุดมคติอันอื่นอย่างไรได้. การหวังไปเกิดในสวรรค์ก็หมายเอากามารณ์เป็นที่ตั้งอะไรๆ ก็ไปติดอยู่แค่กามารมณ์ทั้งนั้น นี้เพราะอวิชชาได้ห่อจิตใจไว้อย่างนี้ ไม่ให้ใครทะลุรอดไปได้. ๑๙๕

ในพระบาลีบางแห่ง ได้อุปมาอวิชชาว่าเหมือนกับเปลือกหนาที่หุ้มโลกไว้ไม่ให้คนเห็นแสงสว่างที่แท้จริง. ท่านจัดอวิชชาเป็น

กิเลสข้อสุดท้าย เป็นอันว่าเมื่อเป็นพระอรหันต์จึงตัดกิเลสห้าอย่างข้างท้ายได้หมด คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ซึ่งเป็นการตัดสังโยชน์หมดทั้ง ๑๐ อย่าง แล้วกลายเป็น **พระอรหันต์** คือเป็นพระอริยเจ้าชั้นสูงสุดในพุทธศาสนา. ๑๙๖

พระอริยเจ้าทั้ง ๔ ประเภท กล่าวคือ **พระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหันต์**นี้จัดเป็นผู้อยู่ใน**โลกุตตรภูมิ.** ตัวธรรมที่ท่านได้บรรลุเรียกว่า **"โลกุตตรธรรม"** แยกออกเป็น ๙ อย่าง คือ ภาวะของพระโสดาบันในขณะที่กำลังตัดกิเลสนั้นเรียกว่า **โสดาปัตติมรรค** อย่างหนึ่ง, เมื่อตัดกิเลสได้แล้วเรียกว่า **โสดาปัตติผล** อีกอย่างหนึ่ง, จึงเป็นคู่ ๆ คือ **โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค-สกิทาคามิผล, อนาคามิมรรค-อนาคามิผล, อรหัตตมรรค-อรหัตตผล** เป็น ๔ คู่ เติมนิพพานเข้าอีกหนึ่งจึงเป็น ๙ เรียกว่า **โลกุตตรธรรม.** ๑๙๗

บุคคลในโลกุตตรภูมิเป็นผู้มีความทุกข์น้อยลงตามสัดส่วนจนกระทั่งไม่มีทุกข์เลย. เมื่อมีการกระทำให้รู้แจ้งชนิดที่ถูกต้องเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง จนระงับความอยากทั้งปวงได้จริงๆ แล้ว ก็จะเกิดผลเป็นโลกุตตรภูมิขึ้นมา ทำให้จิตใจของผู้นั้นอยู่เหนือวิสัยชาวโลก. หลังจากนี้**สิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่ตั้งของความพอใจหรือไม่พอใจในโลก ก็ไม่สามารถจะครอบงำจิตใจ หรือมีอิทธิพลเหนือจิตของท่านได้อีกต่อไป** เพราะท่านละกิเลสทุกชนิดได้จนสิ้นเชิง. ๑๙๘



ส่วนสิ่งที่เรียกว่า **"นิพพาน"** นั้น ถ้าเป็นเรื่องโลกุตตรธรรม ก็หมายถึงสภาพอย่างหนึ่งซึ่งไม่เหมือนกับสิ่งใดๆ หมด คือไม่เหมือนกับทางโลก ผิดจากสิ่งทุกสิ่งในโลก. เมื่อทางโลกหรือสิ่งทั้งหลายมีภาวะเป็นอย่างไรกัน ถ้ายกเลิกภาวะและวิสัยเหล่านั้นทั้งหมดเสียได้ ก็จะเหลือสิ่งที่เรียกว่านิพพาน กล่าวคือสภาพตรงกันข้ามจากโลกโดยประการทั้งปวง เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ไม่ต้องอาศัยสิ่งใดปรุงแต่งและไม่ปรุงแต่งสิ่งใด เป็นที่ดับของการปรุงแต่งทั้งปวง. แต่ถ้าจะกล่าวทางผล นิพพานก็หมายถึงภาวะที่ปราศจากการถูกเผาลน ปราศจากการถูกตบตี ทิ่มแทง ร้อยรัดครอบงำผูกพันอะไรทั้งหมดเหล่านี้. เพราะว่ากิเลสทั้งหลายซึ่งเป็นเหตุทำให้ร้อนอกร้อนใจต่างๆ นานา ได้ถูกทำลายให้หมดไปก่อนถึงภาวะที่จะเรียกว่านิพพาน. ๑๙๙

การงาน

อันการงาน คือค่า ของมนุษย์
ของมีเกียรติ สูงสุด อย่าสงสัย
ถ้าสนุก ด้วยการงาน เบิกบานใจ
ไม่เท่าไร รู้ธรรม ฉ่ำซึ้งจริง

ตัวการงาน คือตัวการ ประพฤติธรรม
พร้อมกันไป หลายส่ำ มีค่ายิ่ง
ถ้าจะเปรียบ ก็เหมือนคน ฉลาดยิ่ง
นัดเดียววิ่ง เก็บนก หลายพวกเอย ฯ

พุทธทาส อินทปัญโญ

โลกรอดเพราะกตัญญู

อันบุคคล กตัญญู รู้คุณโลก
อุปโภค บริโภค มีให้หลาย
ข้าวหรือเกลือ ผักหรือหญ้า ปลาหรือไม้ ฯลฯ
รู้จักใช้ อย่าทำลาย ให้หายไป;
อนึ่งคน ต่อคน ทุกคนนี้
ล้วนแต่มี คุณต่อกัน นั้นเป็นไฉน
มองให้ดี ดูให้เห็น เช่นนั้นไซร้
โลกรอดได้ เพราะกตัญญู รู้คุณกัน;
ประเทศชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
รวมเป็น อัตตภาพไทย ใหญ่มหันต์
รอดมาได้ เพราะรักใคร่ อย่างผูกพัน
เพราะกตัญ ญูมี ที่ใจเอย ฯ

พ ุ ท ธ ท า ส ภิ ก ข ุ



ดับไม่เหลือ

อย่าเข้าใจ ไปว่า ต้องเรียนมาก
ต้องปฏิบัติ ลำบาก จึ่งพ้นได้
ถ้ารู้จริง สิ่งเดียว ก็ง่ายดาย
รู้ดับให้ ไม่มีเหลือ เชื่อก็ลอง
เมื่อเจ็บไข้ ความตาย จะมาถึง
อย่าพรั่นพรึง หวาดไหว ให้หม่นหมอง
ระวังให้ ดีดี "นาที่ทอง"
คอยจดจ้อง ให้ตรงจุด หลุดได้ทัน
ถึงนาที่ สุดท้าย อย่าให้พลาด
ตั้งสติ ไม่ประมาท เพื่อดับขันธ์
ด้วยจิตว่าง ปล่อยวาง ทุกสิ่งอัน
สารพัน ไม่ยึดครอง เป็นของเรา
ตกกระได พลอยกระโจน ให้ดีดี
จะถึงที่ มุ่งหมาย ได้ง่ายเข้า
สมัครใจ ดับไม่เหลือ เมื่อไม่เอา
ก็ดับ "เรา" ดับตน ดลนิพพาน

พุทธทาสภิกขุ

ปณิธานของธรรมสภา-สถาบันบันลือธรรม

สำนักพิมพ์ธรรมสภาก่อตั้งขึ้นเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๓๐ มีปณิธานในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาตามเจตนารมณ์ของ **ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี (นายบรรลือ สุขธรรม ป.ธ.๘)** อดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้ก่อสร้างธรรมสภา อันเป็นธรรมสภาแห่งแรกของประเทศไทย สมัย จอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินีในรัชกาลที่ ๗ ทรงปิดทองลูกนิมิตเอก ในวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๔๙๒

สืบเนื่องตามกาลเวลา ในยุคก่อนปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ หนังสือธรรมะที่ได้จัดพิมพ์จำหน่ายในท้องตลาด ส่วนมากมีเนื้อหาสาระและมีคุณค่าเป็นอย่างมาก แต่ไม่มีผู้คนสนใจเท่าที่ควร เป็นเพราะรูปเล่มส่วนใหญ่ ไม่มีความสวยงาม ไม่มีคุณสมบัติพอที่จะดึงดูดประชาชนให้สนใจ ทำให้ในอดีตหนังสือธรรมะไม่ได้รับความนิยมเป็นที่แพร่หลาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้ตั้งปณิธานว่าภายใน ๑๐ ปี จะต้องเปลี่ยนวัฒนธรรมการเผยแพร่หนังสือธรรมะให้มีรูปแบบสวยงาม น่าจับต้อง เป็นที่สนใจของประชาชน และจะทำให้หนังสือธรรมะขึ้นชั้นโชว์ตามร้านหนังสือชั้นนำ ติดอันดับ Best Seller เหมือนหนังสือชนิดอื่นทั่ว ๆ ไปที่วางจำหน่ายอยู่ จึงได้พัฒนารูปแบบปกและรูปเล่มให้มีความน่าสนใจอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาถึง ๑๐ ปี และตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ เป็นต้นไป ทำให้ประชาชนเปลี่ยนวัฒนธรรมการอ่านมาสนใจหนังสือธรรมะเพิ่มมากขึ้น ธรรมสภามีความภูมิใจที่ได้นำเสนอและพัฒนาการอ่านหนังสือธรรมะของประชาชน ดังที่ท่านจะเห็นได้ในปัจจุบัน

ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ ที่ผ่านมา ธรรมสภาได้ตั้งปณิธานให้หนังสือธรรมะเป็นหนังสือที่มีคุณภาพดีและราคาถูก จะพัฒนาหนังสือและสื่อธรรมะให้ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า **"หนังสือธรรมะ ทั้งสวย ทั้งดี มีคุณภาพ และราคาเหมาะสม"**

ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ เป็นต้นไป เป้าหมายของสำนักพิมพ์ธรรมสภา และ สถาบันบันลือธรรม คือการเผยแพร่ธรรมะที่ส่งเสริมให้ประชาชน ลด ละ เลิก อบายมุข และสิ่งเสพติดทั้งหลาย เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามและการนำมาซึ่งความสุขของมนุษยชาติ

ธรรมสภาได้ตั้งปณิธานไว้ว่า ในปีพุทธศักราช ๒๕๖๐ ประชาชนชาวไทยจักมีอิสระปราศจากความงมงาย ปราศจากสิ่งเหลวไหล และจะส่งเสริมให้อบายมุขหมดไปจากประเทศไทย ซึ่งอาจจะเป็นไปไม่ได้ แต่ขอให้ลดลงเรื่อยๆ รวมถึงการสนับสนุนให้ประชาชนมีศีลมีธรรม มีวัฒนธรรมของชาวพุทธ และมีความปีติในการปฏิบัติธรรมเพื่อความสุขของชีวิต และเพื่อความสุขของสังคมโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สถาบันบันลือธรรม เป็นองค์กรเอกชนที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อสืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนา สานต่อเจตนารมณ์ของ **หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ** แห่งสวนโมกขพลาราม สุราษฎร์ธานี **หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ** อดีตองค์ประธานสถาบันบันลือธรรม และ **ท่านเจ้าคุณพระสุธรรมเมธี** ป.ธ. ๘ (นายบันลือ สุขธรรม) ผู้ให้กำเนิดธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม และศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

กิจกรรมของสถาบันบันลือธรรม สื่อสารข้อมูลได้ที่ www.facebook.com/thammasapa

๑. โครงการ **พบพระ พบธรรม** ฟังธรรมะในโครงการ **"อยู่ไปไม่มีตาย"** ณ สวนมุทิตาธรรมาราม ทุกวันพระ และทุกวันพระสุดท้ายของเดือน คุณแม่พัฒนา กนกนวพล บรรยายธรรม นำปฏิบัติ และตอบปัญหาธรรมะเพื่อแก้ปัญหาชีวิต สอบถามข้อมูลได้ที่ โทร. ๐๙๘-๖๖๗-๘๙๑๕

๒. โครงการ **อยู่กันด้วยความรัก** จัดกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศลช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ ชุมชนในถิ่นทุรกันดาร จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา โทร. ๐๘๖ - ๐๐๓๕๔๗๘

๓. กองทุน **"คลังธรรมทาน"** บริจาคหนังสือเป็นสาธารณกุศลเพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน โดยแจ้งความจำนงเป็น**จดหมายขอรับบริจาค**ได้ที่ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม

๔. **ศูนย์ธรรมสมาธิ** ห้องสมุดธรรมะและนั่งสมาธิภาวนา ๑. ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ๒. หอศิลป์พุทธะ ๓. สวนมุทิตาธรรมาราม เปิดบริการเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. เปิดให้ใช้ศูนย์ธรรมสมาธิ เพื่อการจัดกิจกรรมธรรมะ ติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่ โทร.๐๘๘-๒๗๗๑๐๙๙

๕. **สวดมนต์กับธรรมสภา หอศิลป์พุทธะ** ทุกวันจันทร์-ศุกร์ ณ หอศิลป์พุทธะ ตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น. สอบถามข้อมูลได้ที่ โทร. ๐๙๘-๖๖๗-๘๙๑๕

รายนามผู้ร่วมบุญจัดพิมพ์หนังสือ "คู่มือมนุษย์"
ในวาระ ๑๑๔ ปี ชาตกาล หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ

คุณกิตติพงษ์ - ผศ.ดร.เพ็ญจันทร์ เมฆวิจิตรแสง

จำนวน ๖๕๐ เล่ม

คู่มือมนุษย์ : ท่านพุทธทาสภิกขุ

มูลนิธิธรรมสภา บันลือธรรม

ถวายเป็นอาจริยบูชาแก่วัดและสำนักปฏิบัติธรรม ๒๐ แห่งดังนี้

๑. **สวนโมกขพลาราม** พระภาวนาโพธิคุณ (โพธิ์) จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๒. **ทีปภาวันธรรมสถาน** มูลนิธิทีปภาวัน อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๓. **วัดอุโมงค์ สวนพุทธธรรม** พระครูสุคันธศีล (สิงห์) จังหวัดเชียงใหม่
๔. **วัดตโปทาราม** พระเทพสิทธิมงคล (เสนอ) จังหวัดระนอง
๕. **สวนอิทัปปัจจยตาราม** พระศักดิ์ชัย กิตฺติชโย จังหวัดสระบุรี
๖. **สวนโมกข์เชียงราย** วัดวรกิจตาราม พระครูวิสาลวรกิจ (ขจิต) เชียงราย
๗. **วัดพระธาตุแสงแก้วมงคล** ครูบาอนันต์ พุทฺธธมฺโม จังหวัดพะเยา
๘. **วัดบ่อล้อ** พระครูสิริคณาพิทักษ์ (บัญญัติ) จังหวัดนครศรีธรรมราช
๙. **วัดมงคลโกวิทาราม** พระครูสิริสุตวิมล (สมคิด) จังหวัดอุบลราชธานี
๑๐. **วัดสวนแก้ว** พระราชธรรมนิเทศ (พยอม กลฺยาโณ) จังหวัดนนทบุรี
๑๑. **วัดเขาสันติ** พระสมุห์ดาวเรือง มหาปุญฺโญ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๑๒. **วัดสันติวนาราม** พระครูสิรินันทบรรหาร (บาง) จ.อุดรธานี
๑๓. **สำนักวิปัสสนาวังสันติบรรพต** พระครูวินัยธรทรงศักดิ์ วิโนทโก (เอี้ยน) พัทลุง
๑๔. **วัดแทนวันดีเจริญสุข** พระมหาทวีป กตปุญฺโญ กรุงเทพมหานคร
๑๕. **วัดป่าสุญญตา** พระอธิการคัมภีรญาณ อภิปุญฺโญ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๑๖. **วัดทุ่งไผ่** พระอธิการดุษฎี เมธงฺกโร อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
๑๗. **วัดโมกขวนาราม** พระอธิการเอนก เตชวโร จังหวัดขอนแก่น
๑๘. **วัดสวนวาง** พระอาจารย์บุญนพ สุทฺธสีโล จังหวัดพังงา
๑๙. **สวนอุศมธรรมสถาน** สวนอุศมมูลนิธิ กรุงเทพมหานคร
๒๐. **วัดธรรมาธิปไตย** พระมหามงคล กตปุญฺโญ จังหวัดอุตรดิตถ์

๑๑๔ ปี ชาตกาล อาจริยบูชา ๒๕๖๓ คู่มือมนุษย์ พุทธทาสภิกขุ
ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม จัดพิมพ์